السبل الطبيعية للعلاج

داؤك... دواؤك
المعالجة المثليّة



قوّة خفيّة تساعد
في التغلّب على العلل
ومحاربة الأمراض

أكاديميا

داؤك... دواؤك
المعالجة المثلّيـة



داؤك... دواؤك
المعالجة المثليّة



أندرو لوكي

ترجمة ألڤيرا نصّور

أكاديميا

داوُك ... دواؤك: المعالجة المثليّة

ISBN: 9953-3-0119-0

Original Title: Natural Care Handbooks: Homeopathy

Academia International أكاديميا انترناشيونال
P.O.Box 113-6669 ص.ب.
Beirut, Lebanon بيروت– لبنان
Tel 800811-862905 هاتف
Fax 961 1 805478 فاكس
E-mail academia@dm.net.lb بريد الكتروني

أكاديميا
هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة

ACADEMIA
is the Trade Mark of Academia International for Publishing and Printing

المحتوى

مقدّمة المؤلِّف

إن المقاربة المتكاملة للطبّ يمكنها أن توفّر مقاربة عمليّة مرنة للرعاية الصحية؛ ونظراً إلى أن المعالجة المثلية هي من هذا النوع فإن لديها دوراً مهماً تلعبه. وبفهم المبادىء الأساسيّة للمعالجة المثليّة، سيكون بمقدوركم الاضطلاع بمسؤولية أكبر في الحفاظ على صحّتكم الشخصيّة.

أصول المعالجة المثلية

لطالما اتّجه المهنيّون في المجال الطبّي إلى بعض أنواع الممارسات العائدة للمعالجة المثليّة لمداواة مرضاهم. وقد قام أبقراط (انظر الصفحة 12) وباراسلسوس (انظر الصفحة 10) باكتشافات لا تزال تؤثر لغاية اليوم في ممارسة المعالجة المثليّة، ولكن لم يتحقق أي تقدّم كبير منظّم حتى أواخر القرن الثامن عشر. وقد حصل ذلك في ألمانيا عندما تخلّى الدكتور صامونيل كريستيان هانمان (1755-1843) عن عمله في الطب التقليدي العادي بعدما خاب أمله بمهنته ليبحث في العلاجات البديلة. وقد بدأ يعالج مرضاه وفق مبدأ «الشبيه يشفي الشبيه»، أو «الداء هو الدواء».

في العام 1796، نشر هانمان كتابه الأوّل حول هذا النوع الجديد من الطب وعنوانه «مبدأ جديد للتحقق من القدرات الشفائيّة للأدوية وتفحّص بعض المبادىء السابقة». ولقد أطلق على نظامه الجديد اسم «المعالجة المثليّة» homeopathy وهي كلمة إنكليزيّة مشتقة من الكلمتين اليونانيتين homeo التي تعني «مماثل» وpathos التي تعني «ألم» أو «معاناة».

فهم المبادىء الأساسيّة

إن المفتاح الرئيسي للمعالجة المثليّة هو قدرة المعالج على فهم أعراض المريض وتفسيرها – والأعراض هي العلامات الخارجيّة للاضطرابات الداخليّة – وذلك قبل إعطاء الدواء وبعده على حدّ سواء. وفي الممارسة الطبيّة العاديّة، فإن الأشخاص الذين يتمّ تشخيص نفس الحالة عندهم يتلقون عادة الدواء نفسه، ولكن في المعالجة المثليّة تتمّ معالجة المريض بشكل شامل. فالمهنيون المتخصّصون بالمعالجة المثليّة يأخذون بعين الاعتبار عند العلاج مجموعة كاملة من العوامل الأخرى مثل المزاج والحالة الذهنيّة وأسلوب الحياة قبل اقتراح دواء معيّن.

والمقاربة اللطيفة والآمنة للمعالجة المثليّة تنسجم مع إحدى أهم قواعد التدخّل الطبّي القائلة بعدم إلحاق أي ضرر بالمريض أثناء المعالجة. ويمكن معالجة الكثير من العلل العاديّة الشائعة بأمان وفعاليّة في البيت باستخدام الأدوية المثليّة.

للشخص العادي

يهدف المؤلف إلى تزويد الشخص العادي بعرض شامل للمعالجة المثليّة واستعمالاتها. وبفهم المبادىء الأساسيّة لهذه المعالجة يمكن لأيّ شخص أن يجعل جسمه في حالة جيّدة. وهناك مئات الأدوية المثليّة المتوفرة في السوق وقد تكون محاولة اختيار الدواء الصحيح والمناسب منها أمراً مربكاً. لذلك، يهدف هذا الكتاب إلى إزالة الغموض الذي يحيط بالمعالجة المثليّة وتمكين الشخص العادي من أن يقوم باختيار أكثر اطلاعاً حول المعالجة المثليّة الذاتيّة.

العلل الخطيرة

مهما تكن الظروف، يجب أن يمتنع المرضى الذين يعانون من علل خطيرة (أو غير المتأكدين من العلّة المصابين بها) عن التفكير في المعالجة الذاتيّة. ويجب أن يستشيروا دائماً طبيباً متخصصاً أو مهنياً متخصصاً في المعالجة المثليّة يكون موضع ثقة.

وبوجه العموم، من المفترض استشارة طبيب عادي لأي علّة يمكن معالجتها بسرعة وفعاليّة بالطبّ العادي أو لأي حالة تتطلب المزيد من الاستقصاء. وينطبق ذلك أيضاً على العلل الشائعة التي تسوء حالتها: مثل زكام يتطوّر إلى عدوى صدريّة.

ويمكن تخفيف بعض العلل الخطيرة بالمعالجة المثليّة، ولكن في علاج هذه الحالات تكون خبرة المهني المؤهّل في المعالجة المثليّة أمراً ضرورياً منذ البداية.

الطبّ التكميلي

من البديهي القول أن لا أحداً في الجهاز الطبي يمكنه أن يشفي كلّ العلل في كلّ مرّة عند كل المرضى. فهناك بعض المرضى الذين يستجيبون بشكل جيّد لعلاجات معيّنة في حين أن بعضهم الآخر، والذي يعاني ظاهرياً من الأعراض نفسها، لا يستجيب لهذه العلاجات. وفي أنحاء عديدة من العالم، يلجأ الأطبّاء التقليديّون بشكل متزايد إلى المعالجات التكميليّة، مثل المعالجة المثليّة، وذلك لتوسيع مدى العلاجات المتاحة لهم.

لماذا التغيير؟

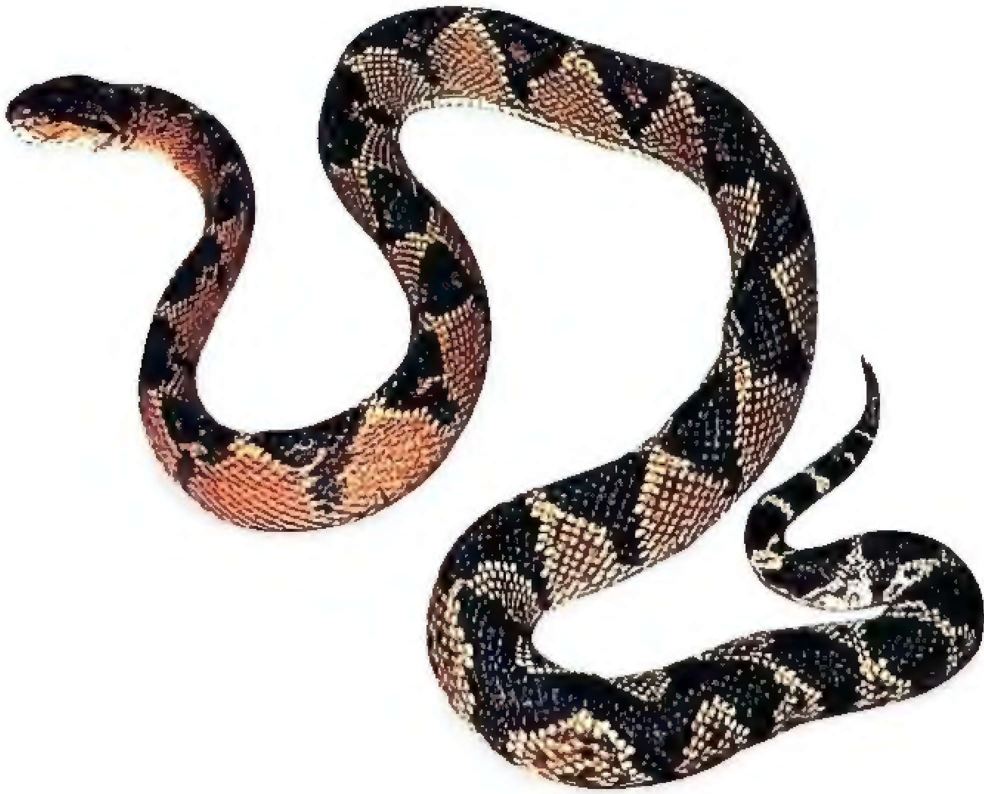
إن هذه الاستجابة من قبل السلك الطبّي جاءت، إلى حدّ ما، تلبية لرغبات عدد متزايد من المرضى؛ أشخاص يودّون أن يضطلعوا بدور أكبر في المحافظة على صحّتهم الشخصيّة. كما تريد مجموعة أخرى من الناس أن تفهم ما الذي تستطيع فعله كي تتجنّب المرض، وإذا ما مرضت أن تفهم أسباب المرض وكيف تستطيع أن تساعد نفسها على الشفاء. وتقدّم المعالجة المثليّة طريقة بسيطة وفعّالة وآمنة جداً وغير مكلفة نسبياً لتحقيق ذلك – شريطة أن تتم ممارستها بفهم عملي وسليم.

الأبحاث العلميّة

لقد قام المؤلف بالكثير من الأبحاث حول التصنيفات العلميّة للمواد التي تصنع منها الأدوية المثليّة. وقد أجرى ذلك بهدف تصحيح الأخطاء والالتباسات المختلفة التي تسللت إلى الطبّ المثلي طوال الـ 200 سنة الماضية. ويتضمّن هذا الكتاب أحدث المعلومات المتوفرة وأدقّها علمياً – على سبيل المثال، فقد تمّ استخدام التصنيفات الأحيائيّة والحيوانيّة والمعدنيّة الحاليّة حيثما كان ذلك ممكناً. ولهذا السبب قد تجد أن بعض الأسماء اللاتينيّة المستعملة هنا يختلف عن الأسماء التي تجدها في كتب المعالجة المثليّة القديمة.

فهم المعالجة المِثْليّة

دليل لتطوّر المعالجة المثليّة، يشرح كيف تُصنَع الأدوية، وكيف يتمّ تقييم حالة المريض، وكيف يقيّم المرء حالته بنفسه، وكيف يأخذ الأدوية المثليّة، وكيف يمكِّن الأدوية من أن تكون فعّالة.



ما هي المعالجة المثليّة؟

المعالجة المثليّة هي شكل كلّي شامل holistic للطب التكميلي تهدف إلى معالجة الشخص بأكمله بدلاً من التوقّف فقط عند الأعراض الجسديّة وحدها. وتعود نظريّات المعالجة المثليّة ومبادئها إلى الممارسات الطبيّة للإغريق والرومان القدماء.

في البدء

في القرن الخامس قبل الميلاد، أرسى الطبيب الإغريقي أبقراط (469-377 ق.م) فكرة مفادها أن المرض ناتج من قوى طبيعيّة وليس من تدخّل إلهي وأنه يجب تشجيع قوى الشفاء لدى المرضى أنفسهم. وفي ذلك الوقت، كانت النظريّات الطبيّة ترتكز على «قانون الأضداد»، الذي يوصي بمعالجة المرض بوصف مادّة تحدث أعراضاً مضادّة أو معاكسة له؛ وبخلاف ذلك قام أبقراط بوضع قانون جديد هو «قانون الأشباه»، الذي يرتكز على المبدأ أن «الشبيه يشفي الشبيه»، أو «الداء هو الدواء».



يمثّل هذا النقش الإغريقي النذري النافر (أوائل القرن الرابع قبل الميلاد) التقاليد الطبيّة الإغريقيّة القديمة. وتعود جذور الطب الرسمي والمثلي إلى تلك الحقبة.

باراسلسوس

لقرون عديدة بعد انهيار الامبراطوريّة الرومانيّة، لم يتم إنجاز أي تقدّم يُذكر في مجال الطب الأوروبي. وقد مارس الدين تأثيراً كبيراً على ممارسة الطب وتمّ نسيان قسم كبير من المعرفة القديمة.

لم تبدأ دراسة الطبّ بالتطوّر من جديد إلاّ عندما بدأ الخيميائي والطبيب السويسري باراسلسوس (1493-1541) Paracelsus بوضع نظرياته. وقد أعاد إحياء النظريّة الإغريقيّة القديمة المعروفة بـ«مذهب التواقيع» Doctrine of Signatures. وقد ارتكزت هذه النظريّة على الافتراض المنطقي أن المظهر الخارجي للنبات، كما أوجدته الطبيعة فيه، يدلّ على طبيعة خاصيّاته الشافية. فعلى سبيل المثال، استعملت نبتة بقلة الخطاطيف أو عروق الصبّاغين chelidonium majus لمعالجة الحالات التي تصيب الكبد والمرارة لأن عصارة النبتة الصفراء تشبه الصفراء bile.

قد اعتقد باراسلسوس أن المرض يتّصل بعوامل خارجيّة، مثل الطعام والماء الملوّثين، وليس بقوى روحيّة. وطالب

بوجوب أن ترتكز الممارسة الطبيّة على المشاهدة المفصّلة و«المعرفة العميقة بالطبيعة وطرق عملها». واعتقد أيضاً أن كافّة النباتات والمعادن تحتوي على مكوّنات فعّالة يمكن وصفها لملاءمة أمراض محدّدة وأكّد «أنّ مقدار الجرعة فقط هو الذي يحدّد ما إذا كان السمّ سمّاً أم لا».

ويحسب المعالج المثلي والكاتب البريطاني جايمس كومتون بورنت J.C. Burnett (1840-1901)، فإن «باراسلسوس قد زرع بذرة البلوطة التي نمت منها سنديانة المعالجة المثليّة الجبّارة».

صموئيل هانمان

في ألمانيا العام 1780، بدأ الدكتور صموئيل هانمان S. Hahnemann ممارسة المعالجة المثليّة. وكان قد عمل مدّة تسع سنوات كطبيب عادي، لكنّه أصيب بخيبة أمل كبيرة حيال الطرق الطبيّة القاسية المتّبعة في أيّامه. وقد أكّد أن تحسين العادات والظروف الصحيّة وشروط السكن والصحّة العامة والتغذية يأتي بنتائج أفضل من الممارسات الطبيّة السائدة وحدها.

في العام 1790، بدأ هانمان يبحث في نوع جديد من المعالجة أطلق عليها اسم «المعالجة المثليّة». وقد أجرى اختبارات على نفسه وفيما بعد على مرضاه. وقبل أن يصف الدواء، كان يجري لمرضاه فحصاً طبياً دقيقاً ويلاحظ أي أعراض قد تكون موجودة. وكان يستجوبهم بدقة حول أسلوب حياتهم وصحّتهم العامّة ونظرتهم إلى الحياة وعوامل أخرى تجعلهم يشعرون بحالة أفضل أو أسوأ. ووفق مبدأ «الشبيه يشفي الشبيه»، طابق هانمان الأعراض الفرديّة بأوثق شكل ممكن مع صورة أعراض دواء معيّن ووصف الدواء وفقاً لذلك.

أدوية هانمان

في العام 1812 بدأ هانمان يدرّس المعالجة المثليّة في جامعة لايبزيغ. وخلال حياته أثبت صحّة عمل حوالي 100 دواء. واستمرّ أيضاً بتطوير وتحسين نظريّة النظام وممارسته. وبالرغم من ذلك، فقد بقي عالم الطب الرسمي يشك عموماً بهانمان إلى حدّ بعيد؛ وبدوره ظلّ هانمان يحتقر عالم الطبّ الرسمي بالشكل نفسه.

المعالجة المثليّة اليوم

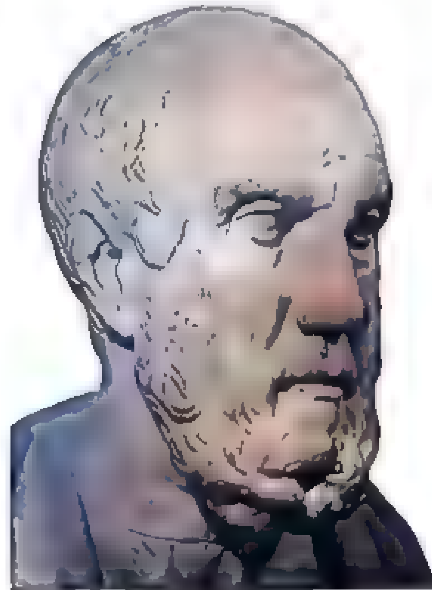
عند وفاة هانمان (1843) كانت المعالجة المثليّة قد أصبحت راسخة في أنحاء عديدة من العالم. وقد عرفت أحياناً فترات من الإهمال لكن شعبيّتها استمرّت عموماً في الانتشار. وتشهد النزعات الحديثة اليوم انبعاثاً قوياً لهذه المعالجة، خصوصاً في الولايات المتحدة. ويغلب وصف دواء منفرد في أنحاء العالم، غير أن استعمال الأدوية المثليّة المركّبة، المعروفة أيضاً بالصيدلة المتعدّدة (استعمال خليط من الأدوية أو عدّة أدوية) شائع أيضاً في ألمانيا وفرنسا. وفي أستراليا، أصبحت المعالجة المثليّة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالمعالجة الطبيعيّة؛ في حين أن المعالجين المثليين في الهند قد عملوا بنجاح منذ زمن إلى جانب الطبّ الأيورفيدي التقليدي والطبّ الرسمي. وفي تسعينيات القرن العشرين قام معلمون بريطانيّون روّاد بإعادة إحياء الاهتمام بالمعالجة المثليّة في أوروبا الشرقيّة؛ أما في روسيا فهي تستمرّ بالتطوّر. وفي أميركا الجنوبيّة أصبحت المعالجة المثليّة شائعة جداً لدرجة أنها تدرس على نطاق واسع في كليّات الطب.

كيف تعمل؟

يعتقد المعالجون المثليون أن الصحّة الجيّدة تنشأ من توازن بين العقل والجسم، تحفظه "قوّة حيويّة" تنظّم قدرات الشفاء الذاتي التي يتمتّع بها الجسم.

المفهوم الحيوي

ظهر المفهوم الحيوي للعلم قبل سنوات عديدة من زمن هانمان. ويعتبر هذا المفهوم أنّ كلّ الكائنات تملك طاقة دقيقة تتعدّى حالتها الفيزيائية والكيميائية وأن المادة غير الحيّة نفسها قد تحتوي على حيويّة. وقد طبّق هانمان وجهة النظر هذه على جسم الإنسان وعلى المواد الجامدة ظاهرياً من كافة ممالك المادّة. وهكذا فإن القوّة الحيويّة لأي نبتة أو معدن أو حيوان يمكن أن تُسَخّر لإنتاج دواء فعّال بعد «تفعيلها».



تمثال نصفي لأبقراط (460–377ق.م)، المعروف «بأبي الطب»، والمؤسّس لقواعد المعالجة التقليديّة والمثليّة.

اعتبر هانمان الصحّة السيّئة نتيجة لعدم توازنٍ داخلي يصيب القوّة الحيويّة للجسم ويخلّ بتوازنها. وقد اعتقد أنه إذا تعرّضت هذه القوّة الحيوية للإجهاد أو ضعفت بسبب عدم التوازن هذا، فإن المرض قد ينشأ. وأعلن هانمان أنّه في تنبيه قدرة الجسم على شفاء نفسه لمحاربة أي عدم توازن قد ينشأ، تؤدي القوّة الحيويّة إلى ظهور أعراض. وقد تظهر هذه الأعراض خارجياً فتسبّب أعراضاً مثل الحمّى أو الطفح الجلدي، أو قد تبرز كحالات انفعاليّة أو نفسيّة، مثل النزوع إلى البكاء أو الهيوجية الشديدة. ويجب أن يساعد الدواء الفعّال القوّة الحيويّة على إصلاح حالة عدم التوازن الداخلي، ما يسمح للأعراض الناتجة من عدم التوازن هذا بأن تختفي؛ وهذا ما تسعى المعالجة المثليّة لتحقيقه.

بنية الشخص

تعمل المعالجة المثليّة وفق المبدأ القائل إن العقل والجسم مترابطان بشكل وثيق جداً بحيث إنه لا يمكن معالجة الأعراض الجسديّة بنجاح من دون فهم بنية الشخص وطبعه. وفي تعابير المعالجة المثليّة، تصف «بنية» الشخص حالته الصحيّة، بما في ذلك مزاجه وأي خصائص موروثة



ميداليّة عليها رسم الطبيب صموئيل كريستيان هانمان (1755–1843). وقد قام هذا الطبيب بتخليص الطب التقليدي من السحر والخرافات وبدأ بالعمل على نظام جديد يدعى «المعالجة المثليّة».

ومكتسبة عنده. وفي تحديده للبنية، يحتاج المعالج المثلي لطرح عدد كبير جداً من الأسئلة (انظر الصفحتين 18–19).

يعتقد المعالجون المثليون أن الأشخاص الأصحّاء يقاومون تطوّر المرض – بالرغم من أنهم يتعرّضون باستمرار لمجموعة هائلة من الفيروسات والجراثيم التي يمكن أن تكون ضارّة – نظراً إلى كون قوّتهم الحيويّة كبيرة وبالتالي إلى كون استعدادهم للإصابة محدود.

الشبيه يشفي الشبيه

طوّر هانمان مفهوم «الشبيه يشفي الشبيه» (similia similibus curentur)، أو «الداء هو الدواء» الذي وضعه أوّلاً أبقراط. وبحسب هذه النظريّة، فإن المواد القادرة على إحداث أعراض معيّنة في جسم صحّي يمكنها أيضاً أن تداوي أعراضاً مشابهة لدى الشخص المريض. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تستعمل زهرة ستّ الحسن Belladonna في معالجة الحمّى القرمزيّة، حيث إن أعراض التسمّم بهذه النبتة تشبه بشكل كبير أعراض الحمّى القرمزيّة.

صور الأعراض

هدفت اختبارات هانمان للأدوية إلى خلق مجموعة محدّدة من الأعراض – تعرف بـ«صورة الأعراض» symptom picture – يتمّ إحداثها بتناول مادّة محدّدة. وعندما تكون صورة الأعراض متطابقة مع مجموعة الأعراض المحدّدة التي يحدثها أحد الأمراض أو عدم التوازن عند المريض، يكون ذلك الدواء أكثر فعالية في تنبيه القوّة الحيويّة لمعالجة الاضطراب. إن المبدأ الرئيسي للمعالجة المثليّة الكلاسيكيّة هو في تحديد أي الأدوية يلائم على أدقّ نحو ممكن صورة أعراض المريض.

قوانين الشفاء

كلما تقدّم المريض نحو الشفاء التام، تنتقل الأعراض من أعضاء الجسم الباطنيّة (الأكثر حيويّة) إلى الأعضاء الخارجيّة (الأقلّ حيويّة). ويحدث الشفاء عادة من قمّة الجسم إلى أسفله؛ وعلى سبيل المثال، فإن الأعراض التي تصيب الرأس تختفي أوّلاً ثمّ تتبعها في ذلك تدريجياً أي أعراض تصيب الأطراف.

وكثيراً ما تعود أعراض قديمة لأحد الأمراض إلى الظهور مجدّداً أثناء عمليّة الشفاء بالمعالجة المثليّة، وعادة بالترتيب المعاكس للترتيب الذي ظهرت فيه للمرّة الأولى. ويقول اختصاصيو المناعة إن للجسم القدرة عل «تذكر» كلّ «هجوم» على الجهاز الذي تفاعل معه – وتؤكد عمليّة عودة الأعراض إلى الظهور هذه النظريّة.

كيف تُصنع الأدوية

يتم تحضير الأدوية المثليّة وفق تعليمات دقيقة، لكنّها قد تختلف في القوّة بحسب الحاجات الفرديّة. إن مهارة المعالج وخبرته وحكمه الصائب في اختيار الدواء المناسب ترتدي أهميّة فائقة.

طريقة هانمان

إن العديد من المواد التي تُصنع منها الأدوية هي سامّة جداً. ولم يستعمل هانمان سوى كميات قليلة في أدويته ولكن، لدهشته، ظلّ مرضاه يميلون إلى التعرّض لتأثيرات جانبيّة، أو «تفاقمات» كما أسماها. وقد وضع تقنيّة عُرفت بـ«التفعيل» potentization، تقوم على تخفيف الدواء ورجّه بقوّة أو ضربه بقوّة على سطح قاس أثناء تحضيره. ويبدو أن هذه الحركة العنيفة التي دعاها هانمان «اهتزازاً» succussion (انظر أدناه) تحرّر قوّة أكبر في الدواء، حتّى عندما يكون مخففاً جداً، ما يسمح بإعطاء جرعات أقلّ للمريض.

تحضير المواد

يمكن استعمال بعض المواد النباتيّة كاملة في صنع الأدوية، لكنّ معظم المواد الأوّليّة الحيوانيّة والنباتيّة (مثل الأوراق والجذور ورؤوس الأزهار) تتطلّب فرماً في تحضيرها. وقد تحتاج المعادن البلوريّة، وكذلك حبوب البقول القرنيّة والبذور، إلى الطحن إذا كانت

كيفيّة صنع الأقراص من الثوميّات



1 تحضير المادّة الخام
يجب فرم المواد النباتيّة أو المادّة الحيوانيّة فرماً ناعماً. ويمكن تحضير المواد الأخرى بتذويبها في الماء أو بطحنها.



2 المزج مع الكحول
يتم مزج المادة مع الكحول والماء المقطّر (تختلف النسب لكنّ النسبة الشائعة هي 90 بالمئة من الكحول إلى 10 بالمئة من الماء). ويُستعمل وعاء زجاجي كبير للمزج.



3 ترك المزيج ليرتاح
قد تُترك المواد النباتيّة عدّة أسابيع لترتاح؛ أمّا الأخلاط المعدنيّة الأساس فيمكن معالجتها تقريباً على الفور. ويجب رجّ الأخلاط التي ترتاح وقتاً طويلاً بشكل دوري.

كبيرة أو قاسية أو غير ذوّابة في الماء.

السَّحْن

يصف هذا التعبير عمليّة تحويل المعادن غير الذوّابة إلى مسحوق. ويتم مزج المعادن غير الذوّابة في حالتها الطبيعيّة مع بلّورات من سكر اللاكتوز، ثمّ يتمّ طحنها مرّة بعد مرّة حتّى تشكّل مسحوقاً ناعماً لدرجة تكفي لأن يذوب في الماء.

خلط المكوّنات

بعد تحضير المكوّنات الأوّلية، يتم مزجها مع محلول من الكحول والماء المقطر. وتتغيّر نسبة هذا المحلول بحسب المادة التي تمّ مزجه بها. ثمّ يُترك المزيج ليرتاح مدّة قد تتراوح بين بضع لحظات وعدّة أسابيع. وتعرف هذه المرحلة بالـ«تعطين» maceration. ويمكن نقل الأخلاط المعدنيّة الأساس إلى المرحلة التالية على الفور تقريباً، في حين أن أخلاطاً معيّنة نباتيّة الأساس قد تحتاج إلى أسابيع. وقد تحتاج الأخلاط التي تُترك لترتاح بعض الوقت إلى الرجّ بين الحين والآخر.

الصبغة الأم

يتم استخراج السائل من المزيج (إما بالتصفية أو بالعصر) لإنتاج ما يُعرف بـ«الصبغة الأم». ثمّ تُضاف الصبغة الأم إلى محلول ثان من الكحول الصافي والماء المقطر، يُحضّر وفق أحد المقاييس scales العديدة المستعملة. وأكثر المقاييس استعمالاً هو المقياس العشري (حيث عامل التخفيف هو 10:1) والمقياس المئوي (حيث عامل التخفيف هو 100:1). ويتم هزّ الصبغة وتخفيفها عدة مرات إذا دعت الضرورة وذلك للوصول إلى القوّة المطلوبة للدواء المثلي.

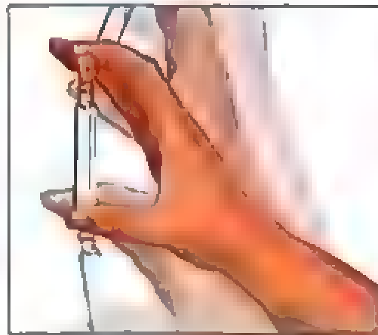
أخذ جانب الحيطة والحذر

إن هذه المعلومات ليست معدّة لتكون دليلاً لصنع الأدوية. فبخلاف الأدوية العشبيّة، يجب الامتناع تماماً عن صنع الأدوية المثليّة في البيت؛ ويجب تحضيرها من قبل مصنّع تجاري معروف ووفق شروط صارمة والحصول عليها من مورّد حسن السمعة.



4 تصفية السائل

عندما يصبح المزيج سائلاً، يصفّى في مرشحة أو يضغط في معصرة لاستخراج السائل. ويشكّل هذا السائل «الصبغة الأم»؛ ويجب حفظه في مرطبان زجاجي داكن اللون.



5 هزّ المزيج

لهزّ المزيج، يُرجّ بقوّة أو يُضرب المرطبان بقوّة على سطح قاس. وقد ابتكر هانمان تعبير «الاهتزاز»؛ واعتقد أن الهزّ «يفعّل» السائل.



6 تشريب الأقراص

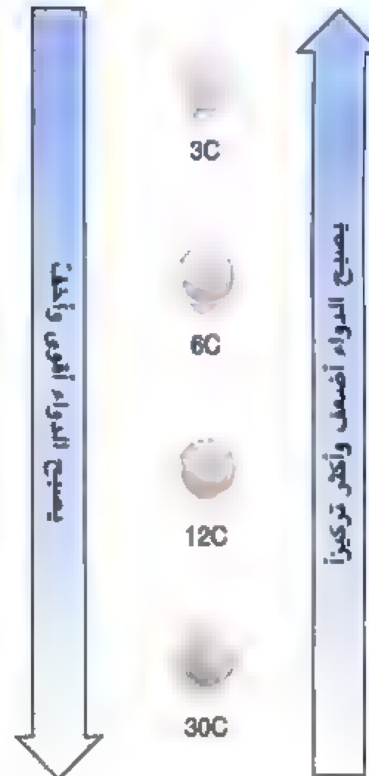
عندما تصبح الصبغة بالقوّة والفعاليّة المطلوبتين، تُضاف الكميّة المطلوبة من القطرات إلى أقراص أو حبوب أو حبيبات أو مسحوق من اللاكتوز. وتُحفظ في قنان زجاجيّة داكنة اللون.

قـوّة الأدويـة

يتمّ تحضير الأدوية بحسب تعليمات دقيقة محدّدة. لكنّها يمكن أن تختلف في القوّة وفقاً للحاجات الفرديّة. فمهارة المعالج وخبرته وحكمه الصائب هي المسؤولة في النهاية عن اختيار الدواء المناسب وقوّته.

قواعد هانمان

كتب هانمان تعليمات محدّدة بإحكام تمّ فيها ضبط الطرق والقياسات كافة بشكل دقيق وعلمي. وقد ابتكر عمليّة فريدة تدعى «التفعيل» potentization تسمح بتحرير كامل قوّة المادة أو فعاليّتها في مزيج الدواء.



كلّما خُفّف الدواء زادت قوّته وارتفع رقمه أو «فعاليته»؛ وأمّا الدواء الأكثر تركيزاً فلا يكون بمثل هذه القوّة ويكون رقمه (فعاليته) أدنى.

التخفيف

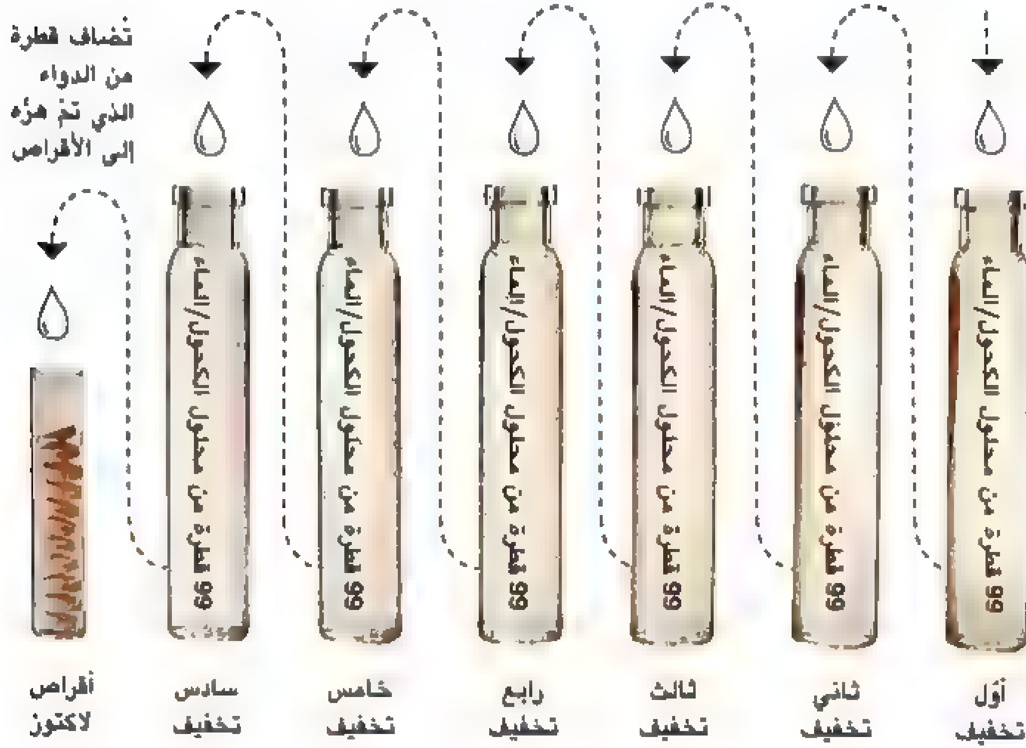
نظراً لكون العديد من الأدوية ترتكز على مكوّنات سامّة جداً أو فعّالة جداً، فإنها تحتاج إلى أن تخفّف لإزالة خطر إصابة المرضى بتأثيرات معاكسة. ونظراً إلى أنها تخفف بدرجة كبيرة جداً، فمن غير المحتمل أن يبقى ولو جزيء واحد من المادة الأصليّة.

ويعني هذا أنه بالرغم من أن الأدوية قد ترتكز على مواد شديدة السمّية فإنها آمنة الاستعمال تماماً، حتى للأطفال.

نظام الترقيم

قام هانمان باكتشاف مذهل: كلما كان الدواء خفيفاً قلّ عدد الجرعات التي يحتاج إليها المريض. وبالتالي فإن الأدوية الأخفّ تكون أقوى وتحدث مفعولاً أطول وتأثيراً أعمق من الأدوية الأكثر تركيزاً. وخلال تدوينه أعماله، أعطى هانمان الأدوية الأقوى أرقاماً كبيرة تعبّر عن فعاليتها الكبيرة والعكس بالعكس.

تحمل الأدوية عامة رقماً، مثل 6c أو 12x، بعد الاسم. يشير هذا الرقم إلى عدد المرّات التي جرى فيها تخفيف الدواء وهزّه وبأي مقياس (انظر أعلاه). فعلى سبيل المثال إن الدواء Allium cepa 6c قد تمّ تخفيفه وهزّه ست مرّات على المقياس المئوي.



يتمّ عادة تخفيف الصبغة الأم بمزيج من الكحول والماء؛ ثمّ يُصار إلى هزّها. وتكرّر هذه العمليّة عدد المرّات اللازمة لإنتاج الفعالية المطلوبة

مقاييس التخفيف

يتم تحضير الأدوية المثلية عموماً وفق أحد المقياسَيْن التاليين: المقياس العشري (x) والمقياس المئوي (c) (انظر الصفحة 15). ولكن في حالات نادرة تستعمل أيضاً مقاييس مثل المقياس الألفي (m) والخمسين ألفي (lm). ووفقاً لهذين المقياسين الأخيرين يتم تخفيف الأدوية بنسبة 1000:1 و50000:1 على التوالي.

ويستعمل المقياس الألفي بشكل رئيسي عندما يحتاج الأمر إلى جرعة واحدة شديدة الفعاليّة من دواء معيّن؛ ويُستعمل المقياس الخمسون ألفي للحالات المزمنة العنيدة التي يبدو أنها تحتاج إلى وصف «جرعة ضخمة» من دواء معين.

تحضير فعاليّة معيّنة

يتمّ عامة تخفيف الصبغة الأم (انظر الصفحة 15) في مزيج (تختلف نسبته) مصنوع من الكحول الصافي والماء المقطر وفقاً لأحد المقاييس. ولانتاج فعاليّة من 1c، يُصار إلى إضافة قطرة من الصبغة الأم إلى 99 قطرة من مزيج الكحول والماء ثمّ يتمّ هزّ المزيج. ولإنتاج فعاليّة من 2c، يُصار إلى إضافة قطرة من مزيج الـ 1c إلى 99 قطرة من الكحول والماء ثمّ يتمّ هزّ المزيج. وتكرّر هذه العمليّة مرّة ثانية حتى الحصول على الفعاليّة المطلوبة.

اختيار الفعالية

يعاير المعالج المثلي الفعالية الموصوفة وفقاً لعدّة عوامل، مثل الحالة التي يجب معالجتها وقوّة المريض والظروف. ويجب ألاّ يكون الدواء ملائماً فقط لكنّ الفعاليّة التي يتمّ اختيارها يجب أن تكون أيضاً مناسبة للمريض المعني.

كيف يتم تقييم حالة المرضى

في أساس تقييم حالة المريض بحسب المعالجة المثلية. يقوم المعالج المثلي بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول المريض لتكوين نظرة شاملة عن الأعراض. وتظهر الجداول أدناه نوع المعلومات التي يحتاجها المعالج المثلي.

الجسم



يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في صحّة الجسم

صحّة البدن

- الأعراض والعلل العامة
- الوزن والشكل والحالة البدنيّة
- النظام الغذائي: المأكولات المفضّلة والمكروهة، عدم تحمّل الطعام، الأعوان، أي متطلبات خاصّة.
- مستويات الطاقة.
- النوم: المقدار، النوعيّة، الأحلام.
- المخاطر التي تهدّد الصحّة: التدخين، استهلاك الكحول، العقاقير الاستجماميّة، الأعمال، مجالات التسلية الخطرة.
- وقت الراحة: طرق الاسترخاء، النشاطات في وقت الفراغ
- معرفة ما يجب فعله عند المرض أو الإصابة.



يحتاج المعالج المثلي إلى معرفة سجلك الطبّي

السجلّ الطبّي

- السجلّ الطبّي الشخصي وسجلّ العلاج.
- السجلّ الطبّي العائلي: حدوث حالات في العائلة مثل أمراض القلب أو السكّري أو الأمراض العقليّة أو السرطان.
- الاستعداد الوراثي للإصابة، مثل الأرجيّة.
- النظام الغذائي: عدم التحمّل الغذائي، الاستعداد للسمنة.
- الوعي لأعراض الأمراض الوراثيّة والتدابير الوقائيّة.
- الفحوصات: الفحص الذاتي، اختبارات أو تفحّصات طبّية منتظمة.



إن معرفة بيئة المريض أمر حيوي

البيئة

- المناخ: تأثيرات تبدّل الفصول وأحوال الطقس اليوميّة.
- سهولة الوصول إلى الهواء النظيف المنعش وتقديره.
- التعرّض للشمس وإدراك أخطارها.
- تأثيرات التلوّث: الجو، الماء، الضجّة.
- بيئة العمل الموقع، مدى الفسحة
- بيئة المنزل. أرجيات للمنتجات المنزليّة، وللعطر والصابون ومساحيق التجميل، وللحيوانات، ولدخان التبغ.
- الروتين اليومي الكرب وغيره من تأثيرات التنقّل، العمل لساعات طويلة.

المريض الفرد

• الشخص كنتاج
يعتبر المعالجون المثليون الشخص كنتاج لحسن أو سوء صحّته الجسديّة والعقليّة وخبرته الوراثيّة وخبرته اليوميّة.

• تسجيل لمحة مختصرة عن الشخص
تُعتبر أعراض الشخص مفاتيح حلّ يمكن الاعتماد عليها لاختيار الدواء الأنسب لتفعيل قوى الشفاء الذاتي «للقوّة الحيويّة» عند الشخص. ويتمّ أيضاً تسجيل خصائص وظائف الجسم والاضطرابات الوظيفيّة.

التلاؤمات

إن التلاؤمات الفريدة التي يقوم بها الشخص مع محيطه وأساليبه المزاجيّة الخاصّة تلقى القبول والاحترام لكونها تجعل الشخص ما هو عليه. إن الطريقة التي يتلاءم بها الشخص مع بيئة منزليّة أو عائليّة أو بيئة عمل جديدة، وردود فعله للظروف الخارجيّة، وخبراته الماضية والحاضرة، وحالته الذهنيّة العامّة، هي جميعها خاصيّات أساسيّة تؤخذ بعين الاعتبار لتقدير حالة المريض.

العقل


يستجيب كل شخص للأحداث بطريقة مختلفة

الشخصيّة

• المزاج: مسترخ، عصبي، بليد، حازم.
• الصورة الذاتيّة والقيمة الذاتيّة.
• الانفعالات: إيجابيّة، سلبيّة، تعبير، سيطرة.
• العلاقات: الدافع الجنسي، القدرة على حلّ الخلافات، الحساسيّة تجاه الآخرين، الرغبة في الحصول على تأييد الآخرين.
• المخاوف، أي شعور بالذنب، عدم الأمان، درجة السيطرة على المصير.
• القدرة على الكفاح عند التعرّض للكرب.
• فرص التعبير الشخصي
• الروحيّة، المعتقدات العميقة الثابتة، الدافع.


تترك الأحداث التي تقع في مرحلة مبكرة من الحياة تأثيرات لاحقة

الأحداث الحياتيّة

• الصدمات النفسيّة في الطفولة. وفاة أو خسارة أخرى، سوء معاملة.
• الظروف العائليّة: الولادات، الزيجات، الانفصالات، الطلاق، الوفاة، الظلم، الامتحانات، ترك البيت، الاهتمام بالأقارب المسنّين أو المعاقين
• قرب العائلة والأصدقاء.
• القدرة على مواجهة المشاكل الصحّية الخطيرة.
• الملكيّة: البيع، الانتقال، التغييرات الخطيرة
• خبرة العمل: وظيفة جديدة، فقدان الوظيفة، زيادة عن الحاجة، الانتقال إلى مكان جديد، فرط العمل، محاولة التوفيق بين العمل والعائلة
• المشاكل الماليّة أو القانونيّة.


هذه النقاط أساسيّة لخلق صور الأعراض

التعامل مع الحياة

• التعامل مع الوقت، القدرة على: وضع أهداف واقعيّة، التخطيط والتنظيم، التعامل مع المواعيد، تفويض المهام
• القدرة على الحفاظ على توازن ناجح بين العمل والتسلية، العمل والعائلة
• تدبير الكرب : فرص الاسترخاء، السيطرة على المواقف المكربة، تذليل العواقب
• العمل: البيئة، الكروب الجسديّة، عبء العمل.
• الروتينات التي تمّ انشاؤها لإعطاء بنية معيّنة ليوم العمل والبيت.
• التخطيط والتنظيم المالي.

كيف تقيّم حالتك الشخصيّة

يمكن أن يستعمل الأشخاص العاديّون الأدوية المثليّة بشكل فعّال وآمن لمعالجة العديد من العلل والإصابات الخفيفة. إن المراقبة الدقيقة تجعل الشخص قادراً على اختيار دواء يناسب أعراضه الخاصّة.

الوصفة الذاتية

قبل البدء بأي علاج مثلي، عليك أن تقرّر أولاً ما إذا كان وصف الدواء بنفسك أمراً آمناً أم لا. وقد تدلّ بعض الأعراض على وجود علة خطيرة تحتاج على الفور إلى عناية الطبيب العادي. وإذا كنت تتناول أدوية صيدلانية معيّنة، قد يكون من الضروري استشارة الطبيب قبل النظر في تناول أدوية أخرى. كما أن الرضّع والأطفال الصغار والنساء الحوامل والمسنّين والأشخاص الذين يعانون من حالات طبّية مزمنة يحتاجون جميعهم إلى مراعاة إضافية دقيقة.

التعرّف إلى الأعراض

يجب أن يجمع الشخص صورة تشخيصيّة لكي يتمكن من وصف الدواء ذاتياً. ويطلب المعالج المثلي من الشخص أن يصف نفسه من حيث المزاج والحالات النفسيّة والمشاعر والمعتقدات الأساسيّة. ويشمل ذلك العوامل النفسيّة المؤقتة المرافقة لأعراضه، مثل الهيوجيّة أو كره للتعاطف. ومن الأشياء المهمّة أيضاً التفاصيل حول أي صدمات عاطفيّة حدثت – من الخبرات الطفوليّة العميقة الجذور إلى أحداث الماضي القريب، كفقدان شخص قريب. كما تلعب التفاصيل حول كيفيّة تأثير الطقس والفصول وأوقات النهار المختلفة في الشخص وأيضاً الأمور التي يحبّها وتلك التي يكرهها وخصوصاً بواعث الخوف، تلعب جميعها دوراً مهماً في تركيب صورة معقدة.

تقييم أسلوب الحياة

عندما تقوم بتقدير حالتك الخاصّة يجب أن تأخذ بعين الاعتبار السمات العامّة لأسلوب حياتك. وتشمل العوامل الغذائية ذات المغزى استهلاك الكافيين والكحول والتبغ والأطعمة المفضّلة والممقوتة والمصادر المحتملة للتهيّج أوالانزعاج الهضمي. وتشكل أيضاً مستويات الكرب دليلاً مهماً. ويجب أن تنظر بعناية إلى مقدار الكرب الذي يسببه لك العمل والوقت المتاح لك للاسترخاء ولمزاولة الأنشطة التي تلقى اهتمامك وما إذا كنت تنال قسطاً وافياً من النوم ومقدار التمرين البدني الذي تقوم به ونوعه.

صور الأعراض

تجمع «صورة الأعراض» من كافة المعلومات التي يقدّمها المريض مع استعمال المعلومات الخارجيّة أيضاً إضافة إلى العلل الجسديّة. احرص على تسجيل خصائص الأعراض التي تعاني منها أو التي لاحظتها (إذا كنت تصف الدواء لشخص آخر، سجّل أيضاً ما يمكنك أن تراه بنفسك وكلّ ما يقوله لك المريض). وقد ترافق بعض الأعراض عللاً أخرى أو حالة ذهنيّة (أو نفسيّة) محدّدة ويكون من الضروري التحقق

من كافّة هذه المعلومات قبل البتّ في طريقة العمل. بعد أن يتسلّح الشخص بصورة الأعراض، يستطيع أن ينظر في الجداول والأدوية الموجزة في هذا الكتاب ويتعرّف إلى العلاج الملائم له. وتجدر الإشارة إلى أنّه من غير الضروري أن تظهر كافة الأعراض الواردة في الجداول لكي يكون أحد الأدوية مناسباً. فاختيار أحد الأدوية يمكن أن يرتكز على الأعراض الرئيسيّة والسبب المحتمل وخصائص ظهور الأعراض.

مسائل السلامة

هناك عدد من القواعد التي يجب تذكّرها قبل أن نصف لأنفسنا الدواء.

- استشر طبيباً عادياً عندما تكون العلل خطيرة أو غير معروفة أو إذا لم يحدث أي تحسّن في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع (48 ساعة عند الأولاد تحت سنّ الخامسة).
- لا تستعملي المعالجة بالعطور أو بالمنتجات العشبيّة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أو عندما تحاولين الإنجاب.
- لا تتجاوز تقدير الجرعات الموصى به لأي دواء من دون إشراف طبيب أو معالج محترف.
- لا تتوقّف عن تناول أي دواء عادي وصفه الطبيب من دون استشارة طبيب عادي أوّلاً.
- أخبر طبيبك بأي أدوية مثليّة تتناولها.

لائحة المراجعة التشخيصيّة

أسئلة	أمثلة عن الأجوبة
ما هي أعراضك الجسديّة الأكثر وضوحاً؟	ألم، وجع محرق، التهاب، طفح جلدي، حكّ، نزف، غثيان، قياء، إسهال، التهاب الحلق، سعال، حمّى، غشي، دوام، صداع.
هل تترافق الأعراض الرئيسيّة مع أعراض أقل حدّة؟	تعرّق، انتفاض، عطش شديد، رغبة في مأكولات معيّنة أو كره لبعضها، فقدان الشهيّة، حساسيّة للمس، ضعف الأطراف، طبقة بيضاء على اللسان، تورّم الغدد.
ما هي سمات أعراضك؟	موقعها من الجسم، ظهور مفاجىء أو تدريجي، وجود مستمرّ أو متقطع، متواتر أو ذو رجعة.
هل لديك أي أعراض نفسيّة؟	تململ، هيوجيّة، غضب، قلق، بكاء، إشفاق على الذات، فرط حساسيّة عاطفيّة، لا مبالاة، نزوع إلى الوحدة، مخاوف غير عقلانيّة، رغبة في استدرار العطف.
هل تعرف أي سبب واضح لأعراضك؟	إصابة، عدوى فيروسيّة، عدوى جرثوميّة، تعرّض لدرجات حرارة عالية أو لريح شديدة، كرب، قلق، حزن، إفراط في العمل.
هل تتحسّن أعراضك أو تسوء في حالات معيّنة؟	دفء أو برد، هواء منعش، وضع كمادات ساخنة أو باردة، جلوس أو وقوف، الاستلقاء بطريقة معيّنة، إنهاك جسدي أو عقلي، كرب انفعالي.

كيفيّة تناول الأدوية

تُصنع الأدوية المثلية في عدّة أشكال مختلفة؛ ويتوقّف اختيار النوع الواجب استعماله على الخيار الشخصي وأيضاً على استعداد المريض لتناول الدواء.

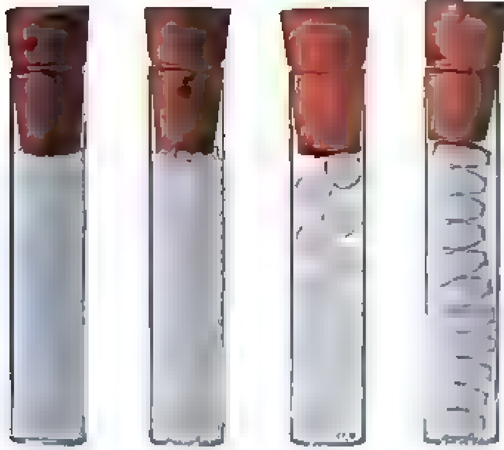
أنواع الأدوية

إن أقراص اللاكتوز هي أكثر أشكال الأدوية المثليّة شيوعاً، غير أن أقراص السكروز متوفرة أيضاً للذين يعانون من عدم تحمّل اللاكتوز lactose-intolerance. ونظراً إلى أنه يمكن تذويب هذه الأقراص تحت اللسان، فإن الدواء يستطيع أن يدخل مجرى الدم مباشرة.

تتوفر الأدوية أيضاً على شكل حبوب أو حبيبات أو مسحوق، كما يمكن تخفيف الصبغات الأم لتحضير محاليل مسكّنة أو استعمالها في تحضير المراهم والأرهمة (الكريمات). ويمكن استعمال الكريم على الجلد مباشرة. وقد ترى أيضاً أدوية تباع على شكل أملاح ذات بنية بيوكيميائيّة، وهي معادن يمكن تناولها وحدها أو مع أدوية مثليّة أخرى لمعالجة بعض العلل الشائعة.

الحاجات الفرديّة

نظراً إلى الطبيعة الفردانيّة جداً لعمليّة وصف الدواء المثلي، فمن غير المرجّح أن يوصف الدواء نفسه لشخصين مختلفين حتى وإن كانت أعراضهما تبدو متشابهة تماماً. وللسبب نفسه، قد يجد المرضى أن أدويتهم لا تتطابق مع أي من اللمحات العامة للأدوية التي تدرج لعلاج علتهم في كتب دراسة المعالجة المثليّة الرائجة.



أشكال مختلفة من الأدوية المثليّة تظهر من اليمين إلى اليسار: أقراص وحبوب وحبيبات ومسحوق.

وقد يوصف أحد الأدوية وفق بنية الجسم لمعالجة الأسباب الأساسيّة الدفينة لإحدى العلل، كعدم التوازنات في الجسم مثلاً، مع وصف دواء آخر لعَرَض حادّ محدد. ويمكن أيضاً استبدال دواء بآخر في زيارة لاحقة للمعالج، وفقاً لتقدّم المريض.

تعزيز الشفاء

من الأفضل تناول دواء مثلي واحد فقط في كلّ مرّة، إلا إذا أوصى معالج مؤهّل بتناول مجموعة من الأدوية المثليّة (انظر أعلاه). ومن الأسباب الدافعة لذلك أن فعاليّة الدواء قد تخفّ إذا ما تمّ استعماله مع أدوية أخرى. ويسمح أيضاً تناول كلّ دواء بمفرده

بتقييم فعاليّة الدواء: ويتوقّف قرار تكرار مقدار الجرعة (أو الدواء نفسه) على قدرة المعالج على اكتشاف ما إذا كان الدواء قد أتى بنتيجة أم لا عبر التحقق من تحسّن الأعراض أم لا.

إن كافة الأدوية المثليّة تأتي بنتائج أفضل عندما ترفق بتغذية جيّدة وتمارين بدنيّة وبيئة لا تخلق الكثير من الكرب والحالات الانفعاليّة والفكريّة وتعزّز توازن جهاز الجسم.

التقيّد بالقواعد

من أجل تناول الأدوية المثليّة بفعالية، من المهمّ التقيّد بالقواعد لزيادة التأثيرات إلى حدّها الأعلى (انظر الإطار). والأسباب الكامنة وراء ذلك هي التالية:

• يجب أن ينتظر المرضى 30 دقيقة على الأقلّ بعد الأكل قبل أن يتناولوا أحد الأدوية، بحيث يدخل الجسم بمفرده.

• على نحو مماثل، من المهمّ الامتناع عن الأكل مدّة 30 دقيقة بعد تناول الدواء لكي لا يثبّط امتصاصه.

• وتعود الوصيّة القائلة بتفادي تناول المأكولات العسيرة الهضم والمشروبات المركّزة أو الكحوليّة إلى أنها قد تؤثر سلباً على الجسم – ويمكن أن يبطل بعضها، مثل القهوة، عمل الدواء.

• قد يكون للمنظّفات المنزليّة المركّزة وغيرها من المواد الكيميائية المماثلة تأثير سامّ على الجسم.

• من المهمّ تجنّب بعض المواد الطبيّة لأنّها قد تثبّط الدواء عن العمل بمفرده. وفي حال الشكّ، يجب استشارة المعالج.

• ينبغي تفادي لمس الأدوية المثليّة حيث إن ذلك يمكن أن يحول دون أن تعمل بفعاليّة. ويجب تناول الأدوية بملعقة نظيفة وجافة، أو تقطيرها في الفم، من دون أن تلمسها الأصابع. وإذا تمّ لمس الأقراص أو أوقعت أرضاً، فيجب عدم إعادتها إلى الزجاجة.

• عند حفظ الأدوية المثليّة في الخزانة، تأكّد من أن الغطاء محكم الإغلاق. وتأكّد أيضاً من وضعها في مكان مناسب وبدرجة حرارة ملائمة.

زيادة التأثيرات إلى الحدّ الأقصى

عندما تتناول دواء مثلياً، تقيّد بالـ«قواعد» لتتأكد من حصول الدواء على أفضل فرصة ممكنة كي يعمل بشكل فعّال.

• لا تأكل لمدّة 30 دقيقة قبل أن تتناول الدواء.

• لا تأكل لمدّة 30 دقيقة بعد أن تتناول الدواء.

• تجنّب الأطعمة والمشروبات القويّة، مثل المأكولات الغنيّة بالتوابل والكحول.

• تجنّب تنظيف أسنانك بالفرشاة لمدّة 30 دقيقة قبل تناول الدواء وبعده.

• تجنّب استعمال مواد شديدة التأثير مثل المنظّفات المنزليّة.

• تجنّب المواد الطبيّة وبعض المنتجات كالزيوت المتطايرة.

• لا تلمس أو تمسك الدواء.

• احفظ المنتجات المثليّة بالشكل المناسب.

تعزيز عمل الأدوية

يساعد الدواء المثلي الجسم على شفاء نفسه. ويمكن تشجيع هذا الشفاء الذاتي وتعزيز الصحّة العامّة في المستقبل عبر سلسلة من التدابير التي يمكن الاستعانة بها بموازاة العلاج.

دليل مساعد لأسلوب الحياة


إن تناول وجبات منتظمة أمر مهمّ للحفاظ على صحّة جيّدة

الأكل لتأمين الصحّة

- تناول البروتينات النباتيّة بدلاً من اللحم والحليب ومشتقّاته.
- تناول أطعمة غنيّة بالمعادن والفيتامينات أو مكمّلاتها.
- خفض استهلاك الكربوهيدرات المكرّرة والملح والأطعمة المعالجة والسكّر والدهون الحيوانيّة والخميرة والكافيين والكحول.
- اشرب كمّية كبيرة من السوائل.
- اخسر بعض الوزن إذا كان ذلك ضرورياً.
- استشر اختصاصيا بالتغذية حول أي متطلّبات تحتاجها.
- ضمّن نظامك الغذائي كمّية كبيرة من الألياف.
- اطبخ بطريقة صحّية، استعمل مثلاً الشواء بدل القلي.


تعتبر المنتجات المنزلية القويّة مهيّجات محتملة

تحسين المحيط

- امنع التدخين في المنزل وفي مكان العمل.
- خفف العوامل المسبّبة للحساسية بإبقاء المنزل نظيفاً من الغبار.
- استخدم منتجات منزليّة غير مضرّة بالبيئة.
- تجنّب مساحيق الزينة ومستحضرات العناية بالبشرة المعطّرة.
- تجنّب البيئات الملوّثة أو الكثيرة الضجّة.
- رطّب الغرف أو أزل رطوبتها حسبما تقضي الحاجة.
- تأكّد من خلوّ المنزل من التيّارات الهوائيّة لكن أمّن تهوية كافية.
- ارتد ثياباً من خيوط طبيعيّة.
- خصّص زاوية في المنزل تلجأ إليها للراحة.


إن رؤية الأقارب والأصدقاء تخفف من الكرب

معالجة الكرب

- خذ مُنبهات للراحة خلال النهار واحصل على قدر كاف من النوم خلال الليل.
- جِد الوقت الكافي للاسترخاء وقم بالتمارين البدنيّة يوميا.
- رتّب أولويّاتك ونظّم مهامك.
- فوّض بعض الأعمال للآخرين وتعلّم أن تقول «لا» للعمل الإضافي.
- تناول الطعام بشكل صحيح ومنتظم؛ وتنشّق الهواء المنعش.
- جِد الوقت اللازم للأنشطة الترفيهيّة وللعلاقات الاجتماعيّة.
- خذ عطلة.
- نمّ نظرة إيجابيّة تجاه الأمور.
- واجه المشاكل بدل الهروب منها.

تعزيز الصحّة الجيّدة

• الشفاء الذاتي
لا يؤمن الدواء المثلي بالضرورة شفاءً فورياً ولكن يعتقد أنه يشجّع آليّات الشفاء الذاتي في الجسم ويعزّز ويقوّي الشعور بالراحة ويؤمّن مستويات جيّدة من الطاقة ويقاوم السقم.

• الإحساس بالرّاحة
لكي يتمّ شفاء الأعراض الجسديّة، من المهمّ إلقاء نظرة على الذهن. فالموقف الذهني الإيجابي هو أداة أساسيّة للتحسّن من الناحية البدنيّة.

النظرة الكليّة

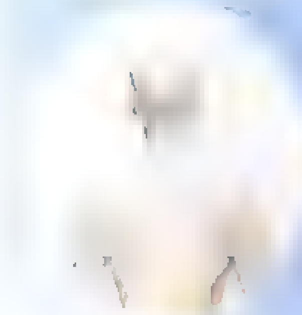
يمكن مساعدة كافّة الأدوية المثليّة على العمل جيّداً باتباع أسلوب حياة يعزّز الصحّة العامّة والنظرة الإيجابيّة للأمور. إن اتباع نظام غذائي متوازن والقيام بتمارين بدنيّة منتظمة لهما فوائد واضحة؛ لكن من واجب المعالجين أيضاً النظر إلى أوجه أخرى من حياة الشخص – كالنظرة إلى الحياة والظروف الخارجيّة – قبل تقرير العلاج.



قم بتحمية جسمك ودعه يبرد قبل التمرين البدني وبعده

الحفاظ على اللياقة

• تعلّم بعض أساليب التنفّس لزيادة فوائد التمرين البدني إلى أقصى حدّ ممكن.
• اجعل التمرين البدني جزءاً من روتين حياتك اليوميّة.
• ضع برنامجاً أسبوعيا للتمارين.
• اسعَ لتحسين مستويات طاقتك ومقدرتك العقليّة ومزاجك.
• اختر أنشطة لغايات محدّدة، كالتناسق العضلي أو القوّة أو الاحتمال.
• استفد من التمارين البدنيّة كوسيلة للحصول على بعض الوقت لنفسك أو للتعرّف إلى الناس أو كتحدّ.



يمكن أن تخفّف حركات الجسم اضطرابات العمود الفقري والمفاصل

علاجات للجسم

• تقنيّات التنفس والاسترخاء: للتفريج عن الألم والأعراض ذات الصلة بالكرب.
• المعالجات باللمس: ضغط أو تدليك للشعور بالراحة والصحّة (المعالجة بالعطور، وبعلم المنعكسات).
• المنابلة manipulation: للاضطرابات العظميّة والعضليّة ولاستقامة الجسم (العلاج الفيزيائي واعتلال العظام).
• التأهيل الجسدي: لتفريج التوتر والوضعيّة والمرونة (بيلاطس، تقنيّة الكسندر).
• المعالجات الحركيّة: لزيادة الحيويّة والشفاء الذاتي (التاي تشي، اليوغا، المعالجة الحركيّة بالرقص).



يمكن استعمال المعالجة بالتنويم لإزالة تحسّس الألم

علاجات للعقل

• تقنيّات التنفس والاسترخاء: لتدبير الكرب ومعالجة الحالات العقليّة.
• التأمّل: التركيز على مشاعر السلام الداخلي والرّضى بدلاً من تشغيل الفكر.
• المعالجة النفسيّة واستشارة اختصاصي في علم النفس: التحدّث إلى مستمع مؤهّل يعالج الاضطرابات العقليّة والعاطفيّة.
• المعالجة بالتنويم الإيحائي: استعمال حالة واعية شبيهة بالغيبة trance للتأثير في الحالات الجسديّة والعقليّة.
• المعالجات الإبداعيّة: استعمال الأصوات أو الموسيقى أو الفن لمعالجة الاضطرابات العقليّة والانفعاليّة.

اختيار
الدواء

دليل مصوّر لـ72 دواء مثلياً أساسياً

مع تفاصيل تأثيراتها واستعمالاتها الشائعة.

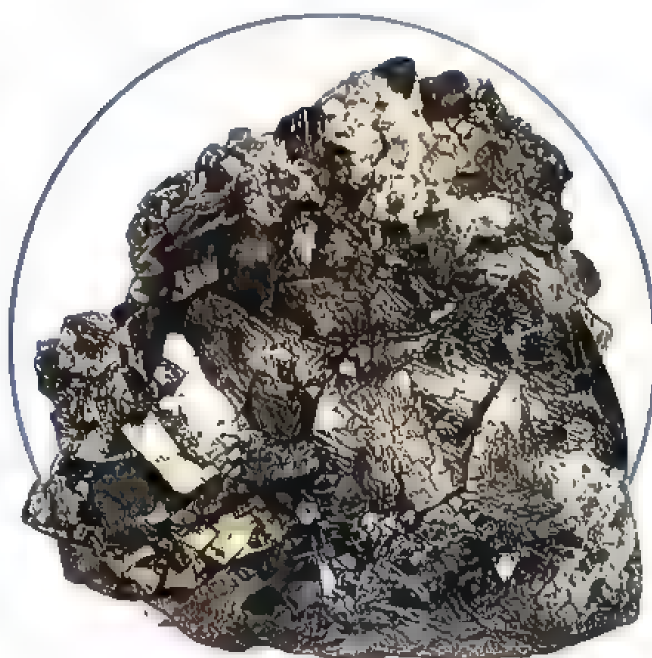
يشتمل هذا القسم أيضاً على المستحضرات المثليّة

الأساسيّة ونصائح عمليّة للمعالجة الذاتيّة.



بيريت الزرنيخ

دواء أساسي للربو وضيق التنفّس • يهدّىء الاضطرابات الهضميّة • يعالج الشكاوي الجلديّة



بيريت الزرنيخ
يأخذ بيريت الزرنيخ شكل بلورات موشوريّة.

للبلّورات بريق معدني وهي تطلق رائحة تشبه رائحة الثوم عند تسخينها أو طرقها.

هذا المعدن هو الخامة الرئيسيّة للزرنيخ.

نجد بيريت الزرنيخ في السويد وألمانيا والنروج وانكلترا وكندا.

التأثيرات الرئيسية

- يساعد في التنفّس
- يعالج القياء والإسهال
- يهدّىء الصداع
- يشفي المشاكل الجلديّة

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة يُصار إلى سحن بيريت الزرنيخ بسحقه مراراً وتكراراً مع سكر اللاكتوز حتى يصبح ذوّاباً في الماء. ثم يتمّ تخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

• العلل التنفّسيّة
بيريت الزرنيخ arsen. alb دواء أساسي يُستعمل لمعالجة الربو وضيق النفس. وهو يعطى بشكل رئيسي لمعالجة اضطرابات الأغشية المخاطيّة في السبيل التنفسي والسبيل الهضمي.

• الاضطرابات الهضميّة
يوصَف بيريت الزرنيخ للاضطرابات الهضميّة العنيفة التي يرافقها الإسهال والقياء، مثل التهاب المعدة والأمعاء والتهاب القولون. وكثيراً ما تتفاقم هذه الحالات نتيجة الكرب والقلق وقد تترافق بالحمّى fever.

• داء المبيضّات
يوصف الدواء المثلي بيريت الزرنيخ لعلاج داء المبيضّات candidiasis (أو السلاق thrush) الذي يتّسم بنجيج discharge حارق كريه الرائحة ويترافق مع التهاب شديد في الأعضاء التناسليّة.

• الصداع
يُستعمل بيريت الزرنيخ لتخفيف ألم الناشىء عن الصداع والدوام والقياء والغثيان التي ترافقه.

• القلق
يُعتبر بيريت الزرنيخ دواء فعّالاً في معالجة القلق الجسدي والعقلي.

• تحذير
في الماضي، استعمل الأطبّاء الرسميّون الزرنيخ لمعالجة الإكزيمة لكنّه يُعتبر اليوم ساماً جداً.

حمض النتريك

يهدّىء العلل الجلديّة المؤلمة يسكّن النزلة يستعمل لمعالجة الثآليل والبواسير والشقوق الشرجيّة



التأثيرات الرئيسية

- يفرّج عن النزلة
- يعالج قرحات الفم
- يساعد في التفريج عن البواسير والشقوق الشرجيّة
- يساعد في مداواة الثآليل

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة يتمّ تحضيرها بتخفيف جزء واحد من حمض النتريك في تسعة أجزاء من الكحول. ثمّ يصار إلى تخفيف هذا المزيج ورجه.

الاستعمالات العلاجيّة

● السرطان
يُستعمل حمض النتريك nitric acid في علاج سرطان الثدي والمعدة والرحم والغدد في مراحله الأخيرة.

● العلل الجلديّة
يستعمل حمض النتريك في معالجة العلل الجلديّة المؤلمة، خصوصاً في مكان اتصال الأغشية المخاطيّة بجلد الفم أو الأنف أو الشرج. كما يُستعمل أيضاً لمعالجة الثآليل warts والشقوق الشرجيّة والبواسير وقرحات الفم.

● النزلة
تتصف النزلة catarrh بألم في المنخرين وبإمكانيّة نزف الأنف. وتزداد النزلة سوءاً بتأثير البرد والهواء الرطب وتناول المأكولات الدهنيّة والحليب. ويُستخدم حمض النتريك لتسكين الأعراض.

● داء المبيضّات
يصيب داء المبيضّات candidiasis الرجال والنساء معاً. وهو فطر يعيش في الظروف الدافئة الرطبة ويتكاثر بقوّة عندما يكون جهاز المناعة ضعيفاً. يُستعمل حمض النتريك لمعالجة داء المبيضّات والنفطات والقرحات على أعضاء التناسل.

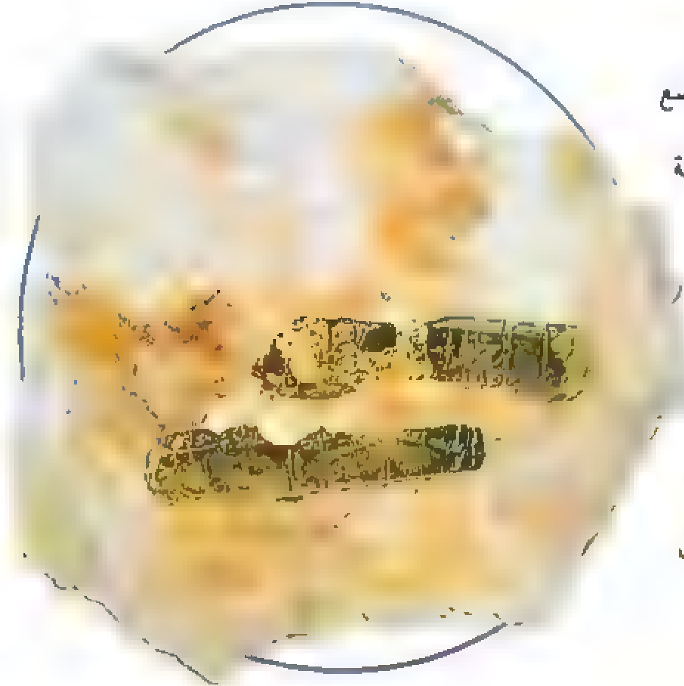
● تحذير
يُصنع حمض النتريك من الأمونيا، وهذا الحمض أكال جداً ويطلق أدخنة مهيّجة وسامّة جداً إذا جرى استنشاقها. لذلك يجب إبقاء هذا الحمض في مرطبان مغلق بسدادة.

حمض الفسفوريك

يهدّىء التوتّر السابق للامتحانات يساعد الدواء التقليدي الذي يستعمله مرضى السكّري يفرّج عن الصداع

حمض الفسفوريك يُستعمل على نطاق واسع في صناعة المرطبات لإعطائها نكهة حمضيّة قويّة شبيهة بطعم الفاكهة

يُذوَّب حمض الفسفوريك في الكحول لصنع الدواء.



صلب بلّوري شفّاف

التأثيرات الرئيسية

- يزيل الأرق
- يخلِص من الإسهال الخفيف
- يسكّن الآلام المتفاقمة
- يعالج الإنهاك

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة يتمّ تذويب حمض الفسفوريك في الكحول بنسبة 9:1. ثم يُصار إلى تخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **الحزن**
يُستعمل حمض الفسفوريك phosphoric acid في علاج الحزن المترافق مع الإنهاك الشديد.

● **السكّري**
يُوصى بالعلاج المثلي للسكّري لأجل دعم الدواء التقليدي. وتتوقف الوصفة على الأعراض، لكنّ حمض الفسفوريك فعّال عندما يلعب الكرب العاطفي دوراً في نشوء السكري.

● **متلازمة التعب المزمن**
يوصف حمض الفسفوريك للضعف في العمود الفقري والأعصاب المتّصلة به، وهو غالباً ما يكون أحد أعراض متلازمة التعب المزمن Chronic Fatigue Syndrome (CFS). وتعرف أيضاً هذه الحالة بالتهاب الدماغ والنخاع المؤلم أو المتلازمة التالية للإصابة بفيروس أو انفلونزا يوبي yuppies.

● **الإسهال الخفيف**
يجب أن يفكر المسافرون في أخذ حمض الفسفوريك معهم في علبة الإسعافات الأوّليّة، لأنه فعّال في معالجة حالات الإسهال diarrhoea الخفيفة.

● **تحذير**
يمكن أن يساعد هذا الدواء المثلي في تخفيف الحزن. لكنّ علاج الاكتئاب الطويل الأمد قد يحتاج إلى مساعدة طبيب نفساني وتناول أدوية مضادة للاكتئاب ومعالجة نفسانيّة.

الأكُونيت

يخفّف الأرق عند الأطفال · يلطّف التهاب الحلق والسعال الجاف المهيّج · يساعد في معالجة المشاكل العاطفيّة



التأثيرات الرئيسية

- ملطّف
- مهدّيء للانفعالات
- يخفف من صعوبة التنفّس
- يفرّج الصداع

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة يتمّ تحضيرها من النبتة الكاملة التي تقتلع في موسم الإزهار وتفرم وتنقع في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● **الحمّى**
يمكن أن يخفّف الأكونيت Aconite الارتفاع المفاجيء في درجة الحرارة، لاسيّما المترافق مع التهاب الحلق أو السعال الجاف والمهيّج. ويختلف تقدير الجرعات وفقاً للأعراض.

● **التهاب القصبات**
يوصَف الأكونيت لمعالجة التهاب القصبات الذي يظهر بصورة مفاجئة بعد التعرّض للهواء الجاف البارد.

● **الولادة**
يُستعمل الأكونيت لإزالة الخوف الشديد من الموت الذي تعاني منه الأم أثناء الولادة. وهو يعالج أيضاً احتباس البول عند الأم أو الطفل.

● **الأرق**
يمكن أن تنتج أنماط النوم السيئة عند الرّضع أو الأطفال عن مجموعة متنوّعة من العوامل. ويساعد الأكونيت على تهدئة الطفل الذي لا يقدر على النوم بسبب القلق أو الكوابيس.

● **الرُّهاب والخوف**
يُستعمل الأكونيت لمعالجة حالات قلق عديدة وخصوصاً الحالات التي تظهر عند المرضى الذين يخشون الموت.

● **الصُداع**
يمكن أن يفرّج الأكونيت الصداع النابض الذي يظهر فجأة.

● **تحذير**
يجب الامتناع عن تناول جرعات كبيرة من الأكونيت داخلياً نظراً لطبيعته السامّة.

الغَاريقُون

يُستعمَل لمعالجة الخفقان — يساعد الدواء التقليدي في معالجة التصلّب المتعدّد — يهدّئ القلق



فطر شديد السُميّة ومُهلِس إلى حدٍّ بعيد.

المظلّة
إن لون المظلّة الأحمر الزاهي المرقّط بالأبيض يبهت إلى البرتقالي عندما يتمّ تجفيف الفطر.

السوق
قبل الاستعمال، يُعلَّق الفطر من ساقه ليجفّ.

غَاريقُون الذباب
كان هذا الفطر يُفتَّت في الماضي في بعض الحليب لصنع سمٍّ للذباب. وقد استعمل أيضاً كمكوّن سامّ في ورق الذباب المُصمَّغ.

التأثيرات الرئيسية

- يُستعمَل لمساعدة المصابين بداء باركنسون
- مهدّئ
- يساعد في حالات عدم انتِظام القلب
- يلطف الشرث (تقرّح الأطراف)

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة مصنوعة من غاريقون الذباب. ويمكن استعمال الفطر الطازج الكامل أو المظلة المجففة. ويُصار إلى غسله بعناية وهرسه للحصول على معجون قبل نقعه في الكحول، ثم تتم تصفيته وتخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● التشنّجات العضليّة

يمكن أن تدلّ هذه التشنّجات على الإصابة بداء باركنسون (الذي يتّصف بضعف عام وارتجاف في الأطرافِ وغيرهما من الأعراض) أو التصلب المتعدّد (الذي يتّصف بحركات مرتجفة ضعيفة مترافقة مع آلام بارقة). ويمكن وصف الغاريقون Agaricus لمساعدة الدواء العادي.

● الخفقان

ينتج الخفقان palpitations عن العديد من الأسباب؛ ويُستعمل الغاريقون للخفقان الناتج عن المنبّهات.

● الشَّرَث

يصيب الشَّرَث chilblains (تقرّح الأطراف بسبب البرودة) عامّة اليدين والقدمين. ويمكن معالجته بالغاريقون بشكل فعّال.

● نفضان الجفن

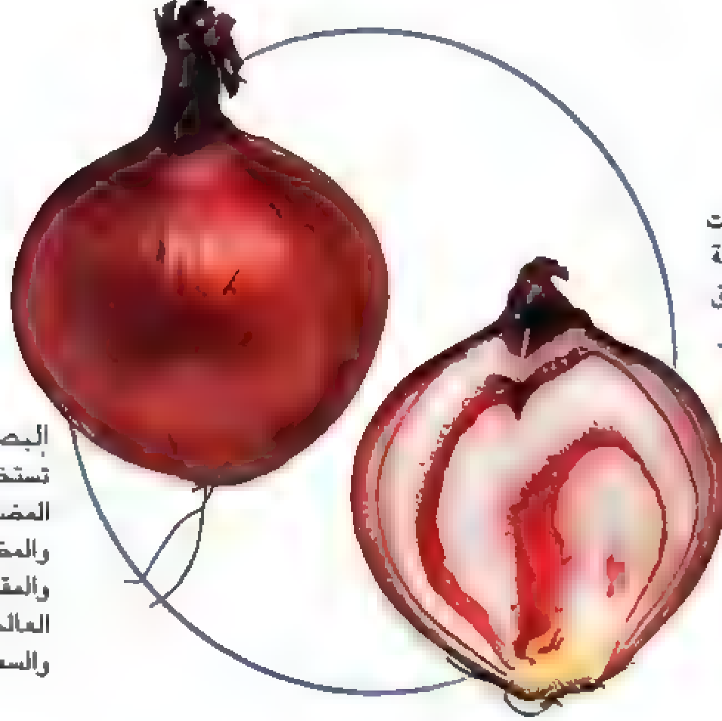
يوصف الغاريقون لنفضان الجفن عندما لا يكون هناك أي نفضان آخر في الجسم؛ والنفضان دليل على التعب والقلق.

● تحذير

لقد استُعمل غاريقون الذباب Fly Agaric toadstool، الذي يُستخرج منه مستحضر الغاريقون، طوال قرون في الطبّ التقليدي. لكنّه يعتبر ساماً جداً إذا ما تمّ تناوله من دون تحضير. وقد تكون الجرعة المفرطة جداً قاتلة في حين أن الجرعة المفرطة قليلاً يمكنها أن تسبّب غثياناً وقياءً وإسهالاً ومشاكل تنفسيّة وتشوّشاً.

البَصَل

يهدىء الألم العصبي   يعالج الزكام والنزلة الوافدة   يخفّف الحساسيّات بما في ذلك حمّى الكلأ



تحتوي الطبقات القشريّة الرقيقة الشبيهة بالورق على زيت طيّار يثير الدموع.

البصل
تُستخدم خاصيّات البصل المضادّة للجراثيم والمضادة للالتهاب والمقشّعة في جميع أنحاء العالم لمعالجة الزكام والسعال والنزلة الوافدة.

التأثيرات الرئيسية

- يهدّىء النزلة
- يحارب العدوى
- يلطف العينين المهيّجتين

المستحضرات الرئيسية

- **الصبغة** تُصنع من البصلة الناضجة التي تقتلع في الصيف. ويتمّ نقعها في الكحول قبل ترشيحها وتخفيفها ورجّها.
- **الكمّادة** تستعمل في الطب التقليدي لمعالجة تقرّح الأطراف والعداوي والتهاب المفاصل.

- يؤكل البصل لتنقية الدم وترقيقه وكمساعد لإزالة العداوي المِعَدية والقصبيّة.

الاستعمالات العلاجيّة

● الألم العصبي

يُستعمل البصل onion كدواء مثلي لمعالجة الألم العصبي الحارق الذي ينتقل بشكل متناوب من جهة إلى أخرى في الجسم.

● الزكام والعدوى

يسبّب البصل سيلان الدموع من العينين وسيلان المخاط من الأنف، لذلك فهو يستعمل في المعالجة المثليّة لمعالجة الحالات التي تسبب التفاعل نفسه في الجسم، مثل النزلة الوافدة والزكام. والبصل مضاد حيوي antibiotic ومطهّر antiseptic، لذلك فهو يُستعمل أيضاً لمحاربة أشكال أخرى من العداوي مثل عداوي الصدر أو الحلق.

● حمّى الكلأ

يمكن استعمال البصل لمعالجة الأعراض الحادّة لحمّى الكلأ، خصوصا تلك التي يرافقها سيلان غزير للدمع ونزلة حارقة مهيِّجة. ولكي يكون البصل فعّالاً تماما قد يحتاج الأمر إلى تناوله بالتزامن مع أدوية مثليّة أخرى.

● النزلة

يخفف البصل أعراض النزلة التي يرافقها سيلان الدمع والمخاط، والتي تحرق جلد الأنف والشفة العليا، ما يجعله موجعا.

● بعد العمليّة الجراحيّة

بعد بتر أحد الأطراف، يعاني العديد من المرضى ممّا يعرف بـ«ألم الطرف الشَّبَح»، لذلك يمكن أن يُستعمل البصل كعلاج مفرّج عن الألم.

الألوة (الصَّبر)

تلطّف الجلوف والحروق الناتجة عن الماء الساخن والشمس تهدّىء عروق الدوالي تساعد في متلازمة تهيّج الأمعاء والإمساك



لهلامة هذه النبتة، الموجودة في الأوراق، تاريخ طويل من الاستعمالات الطبيّة كدهون للجلد.

أوراق عصارية خضراء ضاربة إلى الرمادي

الأوراق تتشكل الأوراق الشائكة على شكل وردة.

التأثيرات الرئيسية

- تشفي الجروح
- مطرّية
- تنبّه إفراز الصفراء
- مليّنة

المستحضرات الرئيسية

- الألوة المرّة تنضح الأوراق سائلاً مرّاً يتمّ تجفيفه ويُعرف بالألوة المرّة. يستعمل المعالجون بالأعشاب هذا السائل لمعالجة الإمساك.
- الهلامة تُجرح الأوراق وتوضع الهلامة الشفافة الناضحة على الجلد كدواء أولي للحروق.
- الصبغة تصنع من العصارة المرّة وتستعمل لفتح الشهيّة.

الاستعمالات العلاجيّة

● العلاج التجميلي

للصّبر (الألوة) Aloe تاريخ طويل كدهون lotion للبشرة، حتى أنه يقال إن كليوبترا عزت جمال بشرتها إلى هذه النبتة الفريدة.

● الإسعافات الأوليّة

الصّبر دواء ممتاز للإسعافات الأوليّة first aid يجدر حفظه في البيت لمعالجة الجلوف والحروق الناتجة عن الماء الساخن والشمس. تطلق الورقة عند كسرها هلامة gel ملطفة يمكن وضعها على المكان المصاب.

● دواء مليّن

يعتبر السائل الأصفر المرّ الموجود في الأوراق (الألوة المرّة) مليّناً laxative قوياً يسبّب تقلص القولون، الأمر الذي يؤدّي عموماً إلى تحرّك الأمعاء بعد تناوله بـ 8-12 ساعة.

● المشاكل الجلديّة

الهلامة مفيدة للحالات الجلديّة التي تحتاج إلى تلطيف وتقبّض وهي تساعد في تهدئة عروق الدوالي إلى حد ما.

● القرحات

إن التأثير الواقي والشافي للألوة يفعل أيضاً داخلياً ويمكن استعمال الهلامة للقرحات الهضميّة ومتلازمة تهيّج الأمعاء.

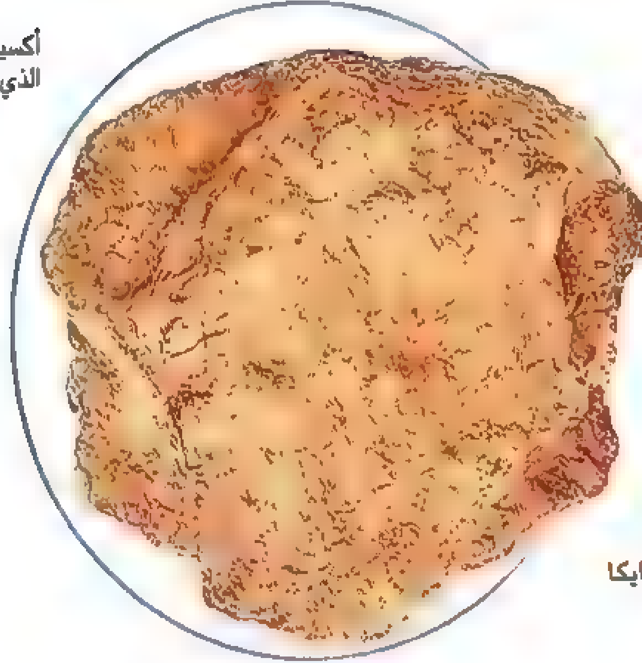
● تحذير

يحظّر استعمال عصارة الألوة المرّة على الجلد. كما تمنع خلال الحمل. ويجب عدم تناول الألوة إذا كان الشخص يعاني من البواسير أو من مرض كلوي.

الألُومِينا

تعالج الخرف الشيخوخي وداء ألزهايمر

تخفّف التعب ◊ تعالج الإمساك



البوكسيت
إن الصخر الذي تُستخرج منه الألومينا كثيفٌ وصلب جداً.

أكسيد الألمنيوم هو الجزء الذي يُستعمل.

نجد البوكسيت في فرنسا وإيطاليا وهنغاريا وغانا والولايات المتّحدة وجامايكا واندونيسيا وروسيا.

التأثيرات الرئيسية

- تنبّه الأمعاء البليدة
- تعالج التشوّش وضعف الذاكرة
- تهدّىء الانفعالات

المستحضرات الرئيسية

- البلّورات يُستخرج أكسيد الألمنيوم من البوكسيت من خلال عمليّة صناعيّة. ثمّ يُصار إلى سحنه مع سكر اللاكتوز ويرشّح ويخفف ويُرَجّ.

الاستعمالات العلاجيّة

● الخَرَف
يمكن وصف الألومينا Alumina كدواء مثلي لمساعدة جذع الدماغ في تسكين العمليّات العقليّة التي تؤدّي إلى سلوك يتّسم بشرود الذهن والبلادة والذي كثيراً ما يرافق الخرف الشيخوخي senile dementia وداء ألزهايمر Alzheimer's disease. وتصيب هذه الحالة المسنّين بوجه الخصوص.

● الهَضْم
تستعمل الألومينا تقليدياً كمضاد للحموضة antacid في أدوية عسر الهضم، وهي توجد أيضاً في المضافات الغذائيّة additives والباكينغ باودر وماء الشفة.

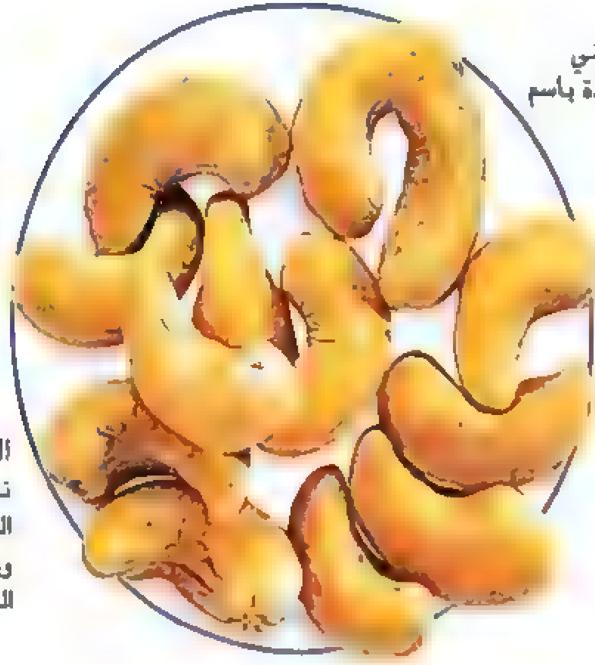
● الإمساك
هناك أنماط مختلفة من الإمساك: يمكن وصف الألومينا عندما يعاني المريض من صعوبة في إخراج البراز حتى وإن كان طرياً.

● الاضطرابات العصبيّة
توصف الألومينا لمعالجة الشكاوي العصبيّة خصوصاً تلك التي تتّصف بإحساس شللٍ عضليٍ وتعب. وقد توصف أيضاً للأطفال الصغار الرقيقي الصحّة.

● تحذير
يعتقد البعض أن امتصاص الجسم لكمّيات كبيرة من الألومينا يؤدي إلى إبطاء الوظيفة الذهنيّة. وتوحي بعض الأدلّة الأخرى إلى أنها قد تساعد في نشوء داء ألزهايمر.

الكَاجُو

يساعد في تهدئة الأعصاب قبل الامتحانات • يلطّف الجلد المتهيّج • يعالج بفعاليّة أشكالاً معيّنة من الاكتئاب



البلاذر الأميركي الذي يُعرف عادة باسم «الكاجو»

يمكن أن يسبّب عصير الكاجو ظهور نفطات جلديّة.

العصير الأسود تجده بين القشرتين الداخليّة والخارجيّة ويُستعمل لصنع الدواء المثلي.

تحتوي الثمار على زيت وبروتين وفيتامين B.

التأثيرات الرئيسية

- يخفّف الكرب
- يفرّج القلق
- ملطف
- يزيل الاكتئاب

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من العصير الأسود الذي نجده بين القشرتين الخارجيّة والداخليّة لثمرة الكاجو. ويتمّ تذويبه في الكحول ثمّ تخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● توتّر الأعصاب قبل الامتحانات

يوصف الكاجو cashew nut (البلاذر الأميركي) لحالات القلق الشديد الذي يرافق الامتحانات. وهو يساعد الطالب عند شعوره بعدم القدرة على تذكر جزء مهمّ. لكن يجب تناول العلاج بانتظام قبل أي إمتحان. وقد يكون هذا الدواء فعّالاً أيضاً للفنّانين الذين يعانون من رهبة المسرح والجمهور.

● الاكتئاب

يمكن استعمال الكاجو لمعالجة الاكتئاب depression المرافق لحالات الرهاب الوخيمة، مثل رهاب الأماكن المغلقة claustrophobia أو الأماكن المفتوحة agoraphobia. وقد يظهر هذا الاكتئاب، على غرار توتر الأعصاب الوخيم السابق للامتحانات (انظر أعلاه)، على شكل فقدان الثقة بالنفس وتفاقم الإكزمة عند المصابين بها.

● المشاكل الجلديّة

يوصف البلاذر الأميركي للحالات الجلديّة التي تثير الحك أو الشعور بالحريق أو تحدث تورّماً مؤلماً أو للنفطات blisters التي قد تصبح عدوانيّة. وقد يوصف أيضاً للبرص leprosy ولمعالجة الثآليل.

● تحذير

إن عصير الكاجو مهيّج يسبّب ظهور نفطات إذا ما لامس الجلد. وقد استعمل طبياً في أوروبا القرن التاسع عشر لحرق الثآليل ومسامير القدم وإزالتها.

النَّحلَة

تخفّف من تورّم الشّرى ◇ تساعد في تسكين ألم الفُصال العظمي ◇ تخفّف من مشاكل البروستات

نحلة العسل
إن النحلة الأنثى وحدها هي التي تحمل الإبرة التي يمكنها أن تسبّب بتضيّق السبل الهوائيّة أو حتى انخماصها عند الأشخاص الذين يعانون من حساسيّة لسمّها

إن أحد الاستعمالات الرئيسيّة لدواء النحل هو معالجة لسعات الحشرات.



يُصنع دواء النحل من كامل النحلة، بما في ذلك الإبرة.

التأثيرات الرئيسية

- تخفّف الحساسيّة
- تساعد في حالات الشعور بالغيرة
- تهدّىء التململ القلِق
- تداوي التهاب المثانة والعداوي البوليّة

المستحضرات الرئيسية

- الصيغة تُصنع من نحل العسل البلدي، المتوافر اليوم في العديد من أنحاء العالم. ويُصنع الدواء إمّا من النحلة الأنثى الكاملة، بما في ذلك الإبرة، أو من الإبرة وحدها. يتمّ سحق الحشرة وتذويبها في الكحول وتخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● مشاكل البروستات

يصيب عادة التهاب البروستات الرجال في الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر؛ ويصيب سرطان البروستات عموماً الرجال فوق سنّ الستّين. ويوصف النحل لعلاج تضخّم البروستات المترافق مع احتباس البول.

● الفُصال العظمي

في بعض أجزاء العالم المتطوّر يعاني حوالي 90 بالمئة من الناس فوق سن الأربعين من الفُصال العظمي osteoarthritis. ويصيب الفصال العظمي الوخيم النساء أكثر بثلاث مرّات من الرجال. ويوصف النحل لالتهاب الأغشية الزليلية ولفرط إنتاج السوائل الزليلية.

● الشّرى

تتشكل هذه الحالة من بقع حمراء نافرة – أحياناً مع منطقة مركزيّة أكثر شحوباً – قد تحدث حكاكاً شديداً. وقد ينتج عن حساسيّات لبعض الأغذية أو الأدوية أو عن عضّات أو لسعات الحشرات أو عن الكرب. ويسمح العلاج بالنحل بتخفيف ردّ الفعل.

● الحساسيّات

يوصف النحل كعلاج للتورّم الأرجي الذي يصيب الوجه والجفنين والشفتين والفم ولالتهابات أخرى.

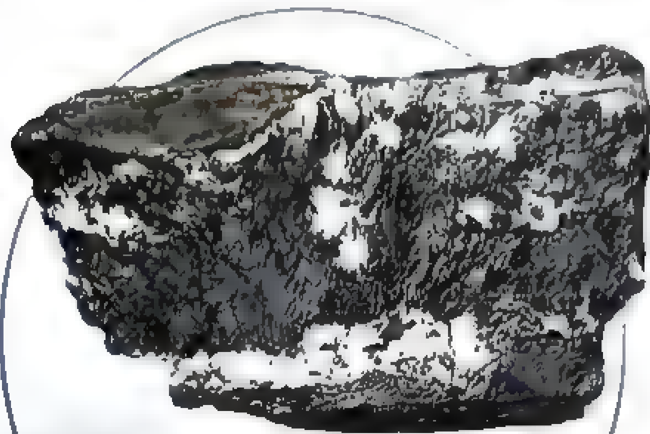
● العداوي البوليّة

يمكن استعمال النحل لمعالجة التهاب المثانة والوذمات وغيرها من العداوي البوليّة، بما فيها احتباس البول عند الأطفال الحديثي الولادة.

نِتْرات الفِضَّة

توصف للمصابين بالذبحة   تهدئ التصلّب المتعدّد   تفرّج عن متلازمة تهيّج الأمعاء

أكانثيت
معدن الأكانثيت هو الخامة الرئيسيّة للفضّة



نجد معدن الأكانثيت في النروج وأميركا الشماليّة والجنوبيّة.



بلّورات نترات الفضّة
تشكل نترات الفضّة بلّورات حسّاسة للضوء في معدن الأكانثيت.

التأثيرات الرئيسية

- مهدّئة
- تنظّم المعى
- تستعمل لمعالجة الثآليل
- تساعد المصابين بالرهاب

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة مصنوعة من بلّورات نقيّة من نترات الفضّة تذوب في الكحول قبل أن يتمّ تخفيفها ورجّها مراراً وتكراراً. ونجد نترات الفضّة في معدن الأكانثيت، الذي يتشكل عادة على شكل بلّورات في العروق الحراريّة المائيّة في النروج والولايات المتحدة وأميركا الجنوبيّة.

الاستعمالات العلاجيّة

● الرُّهاب

إن الأشخاص الذين يعانون من أشكال متعدّدة للرهاب مرافقة لعُصابات القلق التي تنشأ عن تجارب سابقة يمكنهم أن يستفيدوا من نترات الفضّة.

● متلازمة تهيّج الأمعاء

توصف نترات الفضّة لتهيّج الأغشية المخاطيّة في الأمعاء وللسيطرة على الأمعاء بواسطة الجهاز العصبي المستقلّ.

● التصلّب المتعدّد

يحدث التصلّب المتعدّد إذ لحق ضرر بأغماد النخاعين التي تحيط بألياف الأعصاب. ولنترات الفضّة تأثير نوعي مباشر على الأعصاب حيث تنظّم الحركة الإراديّة.

● الذبحة

لنترات الفضّة silver nitrate علاقة بتحسين التوصيل العصبي إلى الشرايين الإكليليّة coronary.

● الثآليل

استُعملت نترات الفضّة لمعالجة الثآليل warts في القرن التاسع عشر. ولا تزال تستعمل في بعض أدوية الثآليل.

● الكَرْب

توصف نترات الفضّة لحالات الكرب خصوصاً للكرب stress المرافق للامتحانات.

● تحذير

إذا تمّ تناول نترات الفضّة بكمّيات كبيرة فإنها تصبح سامة جداً.

زهرة العُطاس

تسكّن الألم العضلي والتكدّم والتواء المفاصل دواء أوّلي ممتاز

يساعد في السيطرة على النزف



التأثيرات الرئيسية

- تحثّ ترميم الأنسجة
- مضادّة للالتهاب
- تعالج الحزن والصدمة
- تهدّىء المعص

المستحضرات الرئيسية

- المرهم يُستعمل خارجياً لتحسين إمداد موقع محدّد بالدم ولتعجيل الشفاء في حالات التكدّم والتواءات المفاصل والألم العضلي.
- الصبغة تُصنع من النبتة المزهرة الكاملة، بما فيها الجذر. ويتمّ نقعها في الكحول وترشيحها وتخفيفها وهزّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● الصدمة
يُعالج الدوام الناتج من سقطة أو إصابة بزهرة العطاس Arnica. وهي تعالج أيضاً المراحل المبكرة من الحزن، عندما يُظهر الشخص علامات الصدمة.

● مشاكل النعوظ
توصف زهرة العطاس لمعالجة الخلل الوظيفي للنعوظ (الانتصاب) erection الناتج من التكدّم.

● الذبحة
توصف زهرة العطاس لشفاء عضلة القلب المتضرّرة، كما هو الحال بعد نوبة قلبيّة مثلاً.

● المشاكل الجلديّة
يمكن استعمال زهرة العطاس لمعالجة الإكزيمة والحلمات المتشققة التي تعاني من البثرات.

● الإسعافات الأوليّة
تُعطى زهرة العطاس بعد حادث أو عمليّة جراحيّة أو فقدان شخص عزيز أو الولادة أو معالجة الأسنان.

● الحمّى
يمكن استعمال زهرة العطاس لمعالجة الحمّى الراجعة، مثلما يحدث مع الحمّى التيفيّة أو حمّى الملاريا.

● المَعْص
تفرّج زهرة العطاس عن المعص cramp كما أنها توصف أيضاً للألم العضلي والمفصلي.

● تحذير
كان ممارسو رياضة التسلّق يمضغون أوراق زهرة العطاس أو يشربون نقيعها لتسكين ألم العضلات. ولكن نظراً إلى سمّيتها الكامنة، اقتصر استعمالها الداخلي اليوم بشكل رئيسي على المعالجة المثليّة.

البَلاّدونا (سِتُّ الحُسْن)

تعالج الإنفلونزا وتخفّف الحمّى تهدّىء آلام الحيض
تسكّن الثديين المتورّمين الموجعين

الأزهار
تختفي الأزهار الأرجوانيّة الجرسيّة الشكل في الخريف لتحلّ مكانها ثمار عنبيّة سوداء.



الأوراق
للأوراق تأثير أخفّ من الجذر ولهذا السبب يُفضّل استعمالها في الأدوية العشبيّة

ستّ الحسن
برغم الطبيعة السامّة لهذا النبات، فإنه يُستعمل بفعاليّة في المعالجة المثليّة.

التأثيرات الرئيسية

- تخفّف من ألم التسنين عند الرضّع
- تفرّج التهاب الثدي
- تعالج ضربة الشمس
- تخفّف مشاكل الكلى
- توصف للعدّ الوردي

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة مصنوعة من النبتة الغضّة الكاملة، بما في ذلك الجذر. عندما تزهر النبتة، يُصار إلى اقتلاعها بالحفر وفرمها وسحقها لتحويلها إلى لبّ. ثمّ يصار إلى عصر اللبّ لاستخراج العصير ويُنقع العصير في الكحول قبل ترشيحه وتخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **بزوغ الأسنان**
توصف البلادونا Belladonna لتسكين بزوغ أسنان الرضّع الذي يرافقه ألم مفاجىء واحمرار الوجه.

● **العَدّ الوردي**
يشبه العدّ الوردي حب الشباب الذي يظهر في المراهقة. والسمة الرئيسيّة لهذه الحالة هي احمرار الجلد (البيّغ). وتوصف البلادونا للمراحل المبكرة، عندما يكون الوجه أحمر وجافاً وشديد السخونة.

● **المشاكل النسائيّة**
يخفّف هذا الدواء التهاب الثدي والألم الحيضي.

● **الحمّى**
البلادونا دواء مهمّ للأمراض الحادّة التي تظهر بشكل عنيف ومفاجىء. كما تعالج الاختلاجات الحمّية وضربات الشمس.

● **التبنيج**
استُعملت البلادونا في الأشربة المنوّمة في زمن تشوسر Chaucer، وهي تشكل اليوم مبنّجاً ما زال يستعمل في الطب العادي.

● **الإنفلونزا**
تُستعمل البلادونا لمعالجة النزلة الوافدة التي ترافقها حمّى شديدة (حدقتان متوسّعتان، احمرار الجلد، ألم نابض).

● **مشاكل الكلى**
تعالج البلادونا التهاب المثانة والتهاب الكلية.

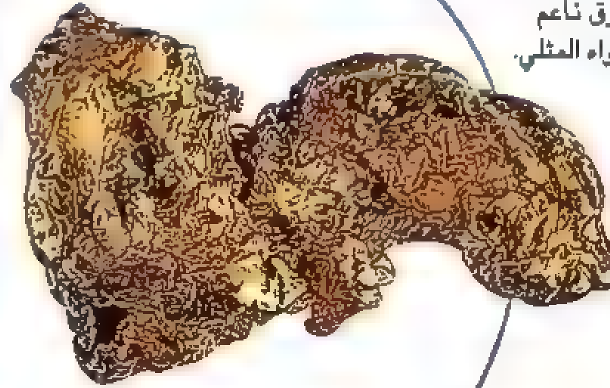
● **تحذير**
تكون البلادونا سامّة إذا ما تمّ تناولها بكمّيات كبيرة.

الذّهَب

يوصف لسرطان الغدد يُعالج بعض أسباب العقم عند الرجال يعالج مشاكل الدوار

الذهب
يُستعمل هذا المعدن الخامل الثقيل خصوصاً لأغراض الزينة أو المال لكنّه يُستعمل أيضاً في الطبّ وطبّ الأسنان.

كتلة من الذهب
يُطحن الذهب الخالص إلى مسحوق ناعم لصنع الدواء المثلي.





رقائق الذهب

التأثيرات الرئيسية

- يساعد في حالات الرهاب
- يعالج مشاكل الإنجاب
- يداوي آلام العظام
- يوصف للاكتئاب والحزن

المستحضرات الرئيسية

- **الصبغة** تُصنع من الذهب. ويُصار إلى تنقية الذهب من الشذر أو استخراجه من الخام. ثمّ يتمّ سحنه مع سكر اللاكتوز وترشيحه وتخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **السرطان**
هناك العديد من أنواع السرطان وبالتالي هناك أيضا مجموعة واسعة ومتنوّعة من الأدوية. ويوصف الذهب Aurum لسرطان الغدد.

● **العقم عند الرجال**
هناك أسباب متعدّدة للعقم عند الرجال، مثل تشوّه الخصيتين أو مشاكل فيهما (الأسهر). ويعالج الذهب ضمور الخصيتين عند الأطفال والخصيتين المتورّمتين المؤلمتين.

● **الرّهاب**
يفحص المعالجون المثليون الأعراض البدنيّة التي ترافق أنواع الرهاب phobias قبل أن يصفوا دواءً محدّداً؛ ويعتبر الذهب gold أحد هذه الأدوية التي توصف لهذه الحالات.

● **التهاب المفاصل**
يمكن أن يساعد الذهب في علاج التهاب المفاصل الروماتزمي rheumatoid arthritis؛ وهي حالة يهاجم فيها الجهاز المناعي للجسم المفاصل. ويوصف هذا الدواء لتلف العظم.

● **دوران الدم**
يوصف الذهب للمشاكل الدورانيّة، مثل الخفقان palpitations والذبحة angina.

● **تحذير**
ينبغي استشارة الطبيب إذا كان الخفقان وخيماً أو طويلاً أو يرافقه ألم في الصدر.

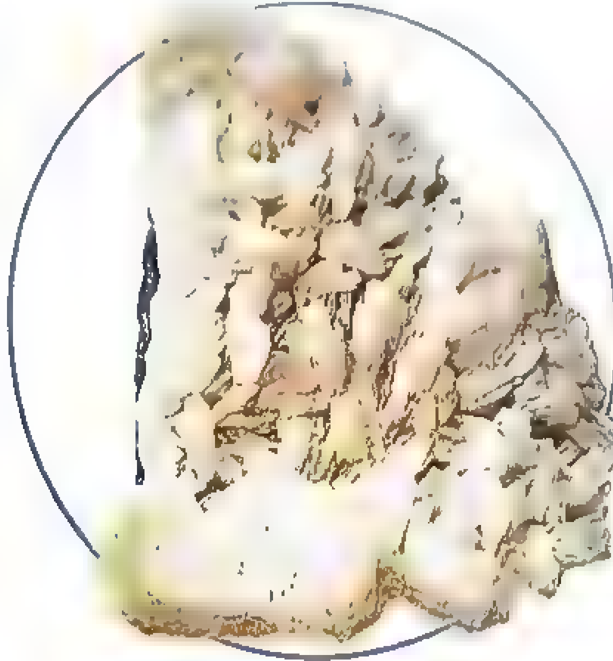
كربونات الباريوم

تساعد في شفاء ضحايا السكتة   توصف للخرف الشيخوخي

تعالج مشاكل البروستات والعنانة

كربونات الباريوم
البلورات البيضاء عديمة الرائحة وسامّة.

بلّورات بيضاء
نجد بلّورات الباريت والويذريت البيضاء معاً في الخامة نفسها.



يتمّ سحن البلّورات إلى مسحوق لصنع الدواء المثلي.

الباريوم عنصر موجود في قشرة الأرض في معادن مثل الباريت والويذريت.

التأثيرات الرئيسية

- تعالج العجز الجنسي
- توصف للقلق والرهاب
- تستعمل للزكام الراجع
- تساعد في متلازمة داون
- توصف للتخليط

المستحضرات الرئيسية

- المسحوق يُصنع من بلّورات كربونات الباريوم التي تمّ تحضيرها كيميائياً (يتم ترسيب كلوريد الباريوم بمحلول خفيف من الأمونيا). ويتم مزج البلورات بسكر اللاكتوز وسحنها.

الاستعمالات العلاجيّة

● مشاكل البروستات

توصف كربونات الباريوم Baryta carb. عندما يحتاج المريض إلى التبوّل بشكل متكرّر أو لا يُخرج سوى سيل بطيء من البول أو عندما تحدث حالة عنانة (عجز جنسي) impotence.

● مشاكل النمو

يُعطى هذا الدواء للخرف الشيخوخي الذي يصيب المسنّين وللتخليط confusion. كما أنه يُعطى أيضاً للنموّ الجسدي والعقلي البطيء عند الأطفال وللأشخاص المصابين بمتلازمة داون.

● السكتة

تحدث السكتة stroke عندما يتوقف وصول الدم إلى جزء من الدماغ أو يكون غير كافياً. وتصيب السكتة الرجال أكثر من النساء ويزداد حدوثها بشكل حادّ مع التقدّم في السنّ. ومع تنوّع الأعراض واختلاف المرضى، يتوفر العديد من الأدوية المثليّة لمعالجة السكتة. وتعتبر كربونات الباريوم ملائمة لمعالجة المتقدّمين جداً في السنّ والأشخاص الضعفاء جسدياً وعقلياً.

● السعال والزكام

توصف كربونات الباريوم للزكام والسعال الراجعين والتهاب الحلق وتورّم اللوزتين.

● تحذير

كربونات الباريوم سمّ قوي يُستعمل للقضاء على الفئران. وهي تسبّب الغثيان والقياء إذا ما تمّ تناولها.

الفَاشِرة

تسكّن ألم الثديين • تخفّف الإمساك

تعالج السّعال والتهاب القصبات



الفاشرة
ينمو هذا النبات بشكل رئيسي بين الأشجار وأحراج جنوب أفريقيا وفي وسط أوروبا وجنوبها.

يُقرم الجذر الغضّ ثمّ يُسحق للحصول على لبّ يُصنع منه الدواء.

يتم اقتلاع الجذر في الخريف.

التأثيرات الرئيسية

- تفرّج ألم الثديين
- تخفف المشاكل الصدريّة
- تفرّج الألم عموماً
- مضادّة للالتهاب

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الجذر الغضّ. يُصار إلى اقتلاع الجذر قبل أن تزهر النبتة ويُفرم ويحوّل إلى لبّ ثمّ ينقع في الكحول لمدّة 10 أيام ويُخفّف ويُرجّ.

الاستعمالات العلاجيّة

• تفريج الألم
إن العَرَض الجسدي الرئيسي الذي تعالجه الفاشِرة Bryonia هو الألم الذي يحسّ به المريض لأقلّ حركة. ويشمل ذلك الصداع الشديد والألم الروماتزمي.

• الإمساك
توصف الفاشرة للإمساك حيث يطرح المصاب برازاً صلباً وجافاً ويعاني من أغشية مخاطيّة جافة.

• مشاكل الصدر
تهدّيء الفاشرة مجموعة متنوّعة من المشاكل الصدريّة، منها السعال الذي يرافقه ألم في الصدر أو حمّى. وتوصف أيضاً لتخفيف التهاب الصدر الداخلي وذات الرئة وقصر النفس وإزالة البلغم.

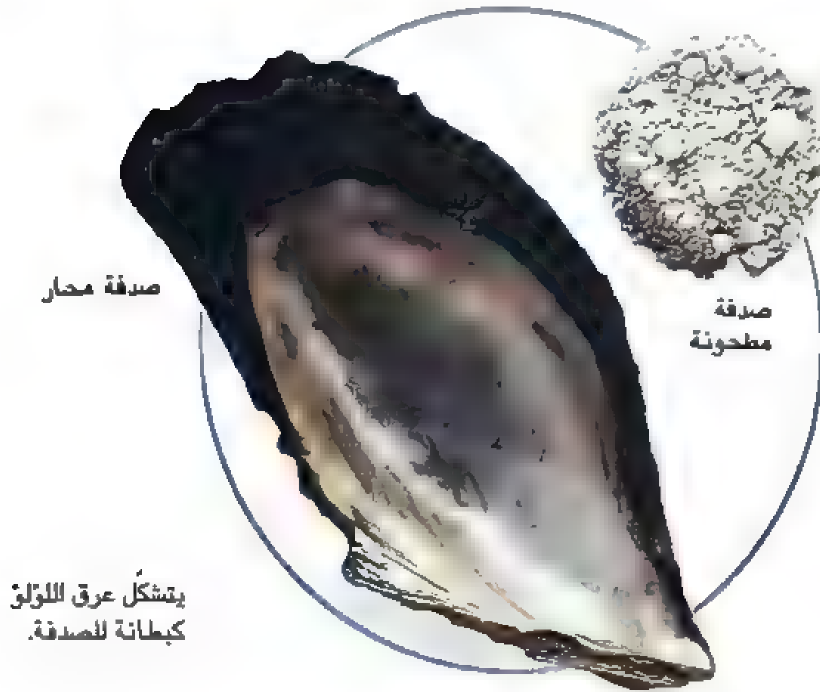
• التهاب القصبات
تعالج الفاشِرة المرضى الذين يعانون من التهاب القصبات المترافق مع سعال مؤلم.

• مشاكل الثدي
لمعالجة الثديين القاسيين الملتهبين، اللذين يسبّبان ألماً عند كلّ حركة (كما يحدث قبل الحيض)، يمكن تناول الفاشِرة بانتظام لمدّة خمسة أيام كحدّ أقصى.

• تحذير
عند استعمال جذر الفاشرة الغض خارجياً فإنه يسبّب تهيّجاً جلدياً وخيماً. وإذا ما تمّ تناوله بكميّات مفرطة، فإنّه قد يسبّب الوفاة في غضون بضع ساعات.

كربونات الكلسيوم

تعالج متلازمة التعب المزمن توصف لليفومات الرحم • تهدّيء الربو



كربونات الكلسيوم يتم تحضير الدواء المثلي من صدف المحار، لكنّ البقايا المتكلسة للعديد من القشريات تحتوي أيضاً على كربونات الكلسيوم.

التأثيرات الرئيسية

- تعالج الإكزيمة
- تهدّيء الخفقان
- تخفف القلق
- تعزّز حسن الهضم
- تساعد في مشاكل الأسنان
- تفرّج عن الصداع

المستحضرات الرئيسية

- مسحوق الصدف يُحضّر من عرق اللؤلؤ الذي يفرزه المحار. يُنزع عرق اللؤلؤ عن الصدفة الخارجية. ثمّ يُصار إلى تنظيفه وتجفيفه وسحنه مع سكر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

● القلق

توصف كربونات الكلسيوم للحالات المتّصلة بالقلق وللرهاب، خصوصاً تلك التي قد تتفاقم لتصبح سلوكاً وسواسياً.

● الإكزيمة

كثيراً ما يكون سبب الإكزيمة غير معروف وتختلف أعراضها. وسوف يحتاج المعالج المثلي إلى معرفة السجلّ الطبي الكامل، بما في ذلك سجلّ عائلة المريض وأي عوامل منبّهة محتملة. وتعتبر كربونات الكلسيوم أحد الأدوية التي توصف لهذه الحالة.

● مشاكل الصدر

تستعمل كربونات الكلسيوم لمعالجة الربو وغيره من العلل التي تنشأ من الحركة المحدودة للقفص الصدري.

● الخفقان

ليست كل أنواع الخفقان خطيرة لكنّها يجب أن تخضع دائماً للاستقصاء من قبل الطبيب. وكربونات الكلسيوم هي أحد الأدوية العديدة التي يصفها المعالجون المثليون لهذه الحالة.

● متلازمة التعب المزمن

تعالج كربونات الكلسيوم التعب، خصوصاً تعب عضلات الفخذ نتيجة السير.

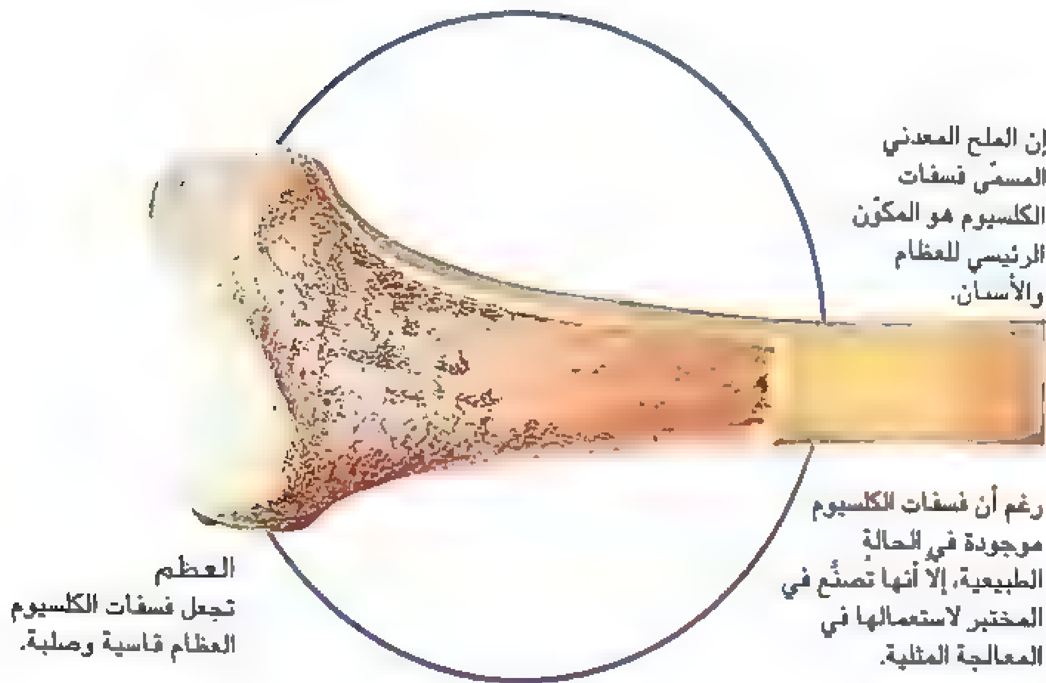
● الليفومات

الليفومات fibroids أورام حميدة (غير سرطانية)، وتستعمل كربونات الكلسيوم لمعالجة الأورام التي تنمو على سويقات تخرج من جدار الرحم.

فسفات الكلسيوم

تفرّج عن ألم الثديين تحافظ على عظام قوية

توصف لالتهاب المفاصل الروماتزمي



التأثيرات الرئيسية

- تعالج العدّ الوردي
- توصف للرهاب
- تخفف مشاكل التسنين
- تعزّز سهولة الهضم

المستحضرات الرئيسية

- الأملاح المعدنية تُحضَّر من رُسابة فسفات الكلسيوم البيضاء. ويُصار إلى ترشيحها وتجفيفها وسحنها مع سكر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

● العظام
الكلسيوم والفسفور ضروريان لصيانة العظام. ويعالج فسفات الكلسيوم بعض الحالات مثل بطء شفاء الكسور واضطرابات المفاصل وبطء النمو عند الأطفال.

● الاضطرابات الهضمية
تعزّز فسفات الكلسيوم سهولة الهضم عند الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في الأكل، ربما بسبب المغص أو الألم أو الغثيان أو الإسهال.

● التهاب المفاصل
يُستعمل هذا الدواء لمعالجة التهاب المفاصل الروماتزمي. وتؤثر فسفات الكلسيوم في صيانة العظام وتعطى إذا كانت العظام طرية ورقيقة وهشّة.

● العدّ الوردي
توصف فسفات الكلسيوم للعدّ الوردي الذي نجده بشكل رئيسي على الأنف مترافقاً مع بثور.

● الرهاب
هناك أنواع عديدة من الرهاب؛ وكثيراً ما تستعمل فسفات الكلسيوم لمعالجة أنواع الرهاب المتعلق بالمدرسة.

● مشاكل الثدي
يتم إعطاء فسفات الكلسيوم للتخفيف من إيلام الثدي بسبب كتل فيه أو تورّمات.

● الأسنان
يُستعمل فسفات الكلسيوم لمعالجة مشاكل التسنين وضعف الأسنان.

● التعب
تستعمل فسفات الكلسيوم للتعب وفقر الدم.

الذّراح

علاج رئيسي للاضطرابات المعوية   يعالج مشاكل الكلى
يخفّف التهاب المثانة



الدراح الناعظ
لقد استعملت هذه الخنافس السامّة والمهيّجة جداً لدواع طبيّة منذ أقدم العصور.

إن هذه الخنافس هي مصدر دواء الذراح الذي يُستعمل للعلل التي يرافقها ألم واخز حارق.

التأثيرات الرئيسية

- يفرّج عن الألم
- مضاد للالتهاب
- يسيطر على فرط الشبق
- يعالج الاضطرابات البولية
- يعزّز الهضم

المستحضرات الرئيسية

- الصيغة تُصنع من الخنافس الحية الكاملة. ويُصار إلى قتلها بالتسخين ثمّ تعطن في الكحول وتترك لترتاح مدة 5 أيام. ثمّ يُصار إلى ترشيحها وتخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● الكلى
يُعطى الذراح cantharis لمعالجة الألم الناشئ من الضغط على الكلى وللمغص الكلوي والتهاب الكلى.

● التهاب القولون التقرّحي
إن التهاب القولون التقرّحي داء معوي التهابي تصبح فيه بطانة المستقيم والقولون أكثر تقرّحاً على نحو تدريجي. ويخفف الذراح التهاب بطانة المعي وفرز المخاط.

● الشبق الجنسي المفرط
كثيراً ما يُعتبر الذراح عاملاً مثيراً للشهوة الجنسية aphrodisiac وهو يوصف هنا لعلاج الإثارة الجنسية الجامحة وغير الملائمة.

● التهاب المثانة
يصيب التهاب المثانة النساء بشكل رئيسي، لكنّه يمكن أن يصيب أيضاً الرجال. وتوصف جرعات منتظمة من الذراح لمعالجة هذه الحالة. يعالج هذا الدواء أيضاً التهاب السبيل البولي.

● متلازمة تهيّج الأمعاء
يُستعمل الذراح لمعالجة التهاب السبيل المعدي المعوي، خصوصاً الجزء الأخير من الأمعاء.

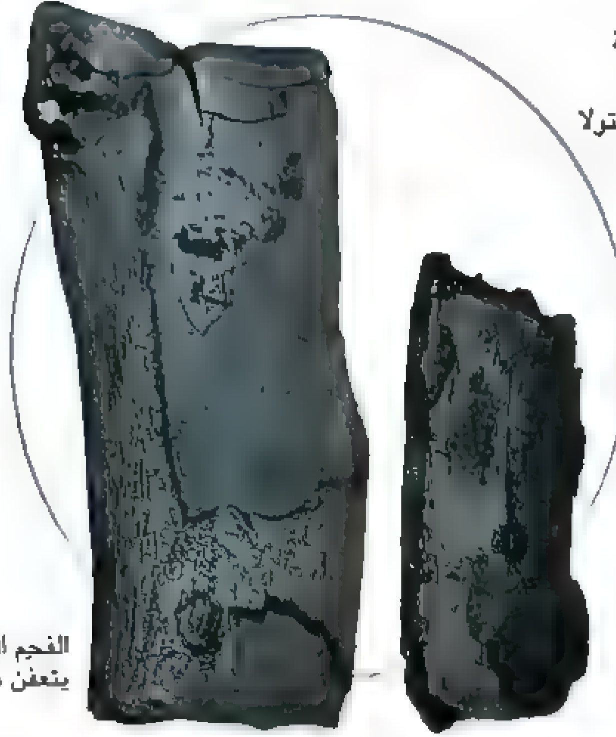
● تحذير
تفرز هذه الخنفساء الكنثاريدين cantharidine عند لمسها. وتسبّب هذه المادة الكيميائية الفعّالة ظهور البثرات على الجلد، وإذا ما تمّ تناولها بكميات كبيرة، فإنها تصبح سمّاً قوياً يهاجم الجهاز البولي.

الفَحْم النباتي

يهدّئ أعراض متلازمة التعب المزمن يخفّف عسر الهضم

يخفّف الانتفاخ

إن أخشاب الأشجار المختلفة تعطي فحماً ذا خاصيات مختلفة وتستعمل أشجار البتولا البيضاء والزان والحور في المعالجة المثلية.



الفحم النباتي
يتم حرق الخشب في بيئة مغلقة بإحكام ومفرّغة من الهواء لصنع الفحم النباتي

الفحم النباتي قاس جداً ولا يتعفن مثل الخشب العادي.

التأثيرات الرئيسية

- يفرّج عن تطبّل البطن
- يزيل التعب
- منقّ
- مطهّر
- يحسّن دوران الدم
- يساعد التنفس

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من خشب أشجار البتولا البيضاء أو الزان أو الحور. يُصار إلى قطع كِسر من الخشب بحجم القبضة ثمّ تحمّى لدرجة الاحمرار وتوضع في مرطبان خزفي محكم السدّ ثمّ يُصار إلى سحن الرماد الناتج عن عملية الاحتراق وتخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● متلازمة التعب المزمن

يخفف الفحم النباتي Carbo veg. الأوجاع والآلام الحارقة في كافة أنحاء الجسم والاضطراب الذهني وانتفاخ البطن وتطبّله والإغماء.

● انتفاخ البطن

قد يكون انتفاخ البطن وتطبّله ناتجين عن إمساك أو مشاكل معوية وإذا تمّ التفريج عن الحالة بالتجشؤ فقد يوصي المعالج المثلي بتناول الفحم النباتي.

● عسر الهضم

لعسر الهضم الذي يرافقه تطبّل بطني مفرط، وبخاصة الذي لا يحدث بسبب النظام الغذائي، يجب تناول الفحم النباتي بانتظام. كما أنه يوصف أيضاً للأشخاص الذين يعانون من بنية كسولة ضعيفة، خصوصاً المسنّين والمرضى.

● مطهّر

استُعمل الفحم النباتي على مدى التاريخ كمطهر. وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر استُعمل في ضمادات القرحات وفي بعض غسولات القم. ويُستخدم في الطبّين الشعبي والتقليدي لمعالجة التقرح والأمراض الإنتانية، وهو معروف لخاصيّاته المزيلة للرائحة والمطهّرة.

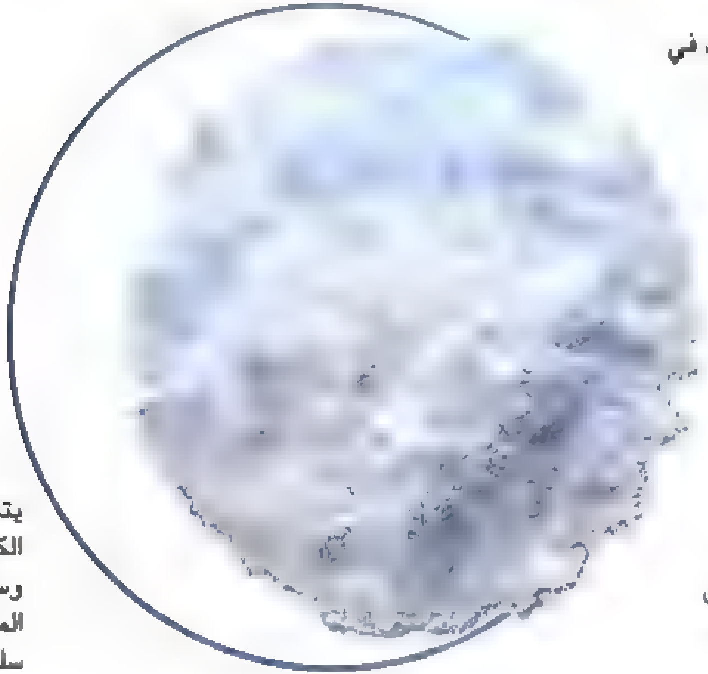
● المشاكل التنفّسية

يُستعمل الفحم النباتي لمعالجة السعال التشنّجي والسعال الديكي (الشاهوق) والربو والتهاب القصبات عند المسنّين.

سلفات البوتاس الكلسي

يوصف لضعف الأعصاب أو العضلات ◆ يداوي التبوّل اللاإرادي في الفراش ◆ يعالج الثآليل

لا يُستعمل هذا المركّب في أي شكل من الطب باستثناء المعالجة المثلية.



مسحوق هيدرات البوتاسيوم
يُستعمل هذا المسحوق لتحضير هيدروكسيد الكالسيوم.

يتم تذويب هيدروكسيد الكلسيوم (الجير المطفأ) وسلفات البوتاس في الماء المكرّر لتحضير صبغة سلفات البوتاس.

التأثيرات الرئيسية

- دواء مهم للإسعافات الأوّلية
- يعالج بشلل بل Bell والتصلب المتعدد
- يعزّز شفاء الجلد
- يداوي التهاب الحنجرة

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الجير المطفأ وسلفات البوتاس، يتم خلطهما معاً وتذويبهما في الماء المكرّر ثم يصار إلى تخفيف المحلول أكثر ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● التصلّب المتعدّد
توصف سلفات البوتاس الكلسي causticum للوهن المترقي في الجهاز العصبي.

● الضعف العضلي
يوصف هذا الدواء في أكثر الأحوال للضعف، الذي قد يتفاقم ليصبح شللاً، والذي يصيب الأعصاب والعضلات، خصوصاً المثانة والحنجرة والحبال الصوتية والجفون العليا والجهة اليمنى من الوجه. وقد يظهر الضعف العضلي كنفضان وتيبّس يسبب مشاكل في التحرك.

● الثآليل
للبروقة verruca أو الثؤلول الذي يظهر قرب الظفر أو على الوجه أو الجفن، يمكن إعطاء مجموعة من جرعات سلفات البوتاس الكلسي لمدّة ثلاثة أسابيع تقريباً.

● الإسعافات الأوّلية
يستعمل هذا الدواء في الإسعافات الأوّلية للحروق الوخيمة.

● المشاكل الجلدية
إن الحروق والندوب والبثرات البطيئة الشفاء وكذلك الحبّات والإكزيمة والحلأ وحب الشباب قد تستفيد جميعها من استعمال هذا الدواء.

● التهاب الحنجرة
من المفيد استعمال سلفات البوتاس الكلسي لالتهاب الحنجرة الذي يرافقه جفاف وانسلاخ في الحلق وسعال عنيف.

● السلس
إن تناول هذا الدواء قبل النوم يشفي من التبوّل اللاإرادي الذي يحدث بعد وقت قصير من استسلام المريض للنوم.

عِرْق الذَّهَب

يوصف لغثيان الصباح   يكبح النزف الحيضي الغزير
يخفّف الغثيان عموماً



تنمو هذه النبتة في أميركا الجنوبية وبخاصة في البرازيل.

عرق الذهب دواء برازيلي شعبي للزُّحار تمّ جلبه إلى أوروبا في العام 1672 ولا يزال المعالجون بالأعشاب يستعملونه لغاية اليوم لعلاج الزُّحار الأميبي.

يُصار إلى اقتلاع جذور النبتات التي بلغت سنتها الثالثة عندما يكون النبات مزهراً، ثمّ تُجفف لصنع الدواء.

التأثيرات الرئيسية

- يهدّئ الأزيز والربو
- يعالج نزف الأنف
- يوصف للسعال
- يُستعمل لوقف النزف الغزير

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الجذر. يُصار إلى اقتلاع الجذر ثم يتم تجفيف أقسى الجُذيرات وأدكنها وتحوّل إلى مسحوق وتعطن في الكحول. ثمّ يُصار إلى تصفيتها وتخفيفها ورجّها

الاستعمالات العلاجيّة

● الغثيان
يُستعمل عرق الذهب ipecac لمعالجة الغثيان المستمر المصحوب بقياء أو من دونه. ويجب تناول عرق الذهب بانتظام لمعالجة الغثيان المتواصل، الذي قد يرافقه صداع وتعرّق وإسهال.

● الربو
يوصف هذا الدواء للمرضى الذين تترافق نوبات الربو عندهم بغثيان مستمر.

● السعال والأزيز
يوصف عرق الذهب لنوبات السعال التي تسبّب الأزيز وصعوبات في التنفس وانقباض الصدر. وهو فعّال في معالجة السعال الطري والمحشرج والجاف والمهيّج وأيضاً السعال الذي يثيره الطقس الدافئ أو الرطب.

● غثيان الصباح
يمكن وصف عرق الذهب لغثيان الصباح حيث يبقى اللسان نظيفاً وغير مكسو بطبقة بيضاء بالرغم من حدوث قياء.

● النزف
يوصف عرق الذهب لمعالجة نزف الأنف والنزف الحيضي الغزير كما أنه يُعطى أيضا للمرضى الذين لديهم ميل عام للنزف بسهولة.

● تحذير
تسبّب الجرعات الكبيرة من عرق الذهب الغثيان والقياء؛ وقد تؤدّي إلى قصور قلبي.

البَابُونَج

يداوي الأرق ◇ يهدئ الهيوجية عند الأطفال والبالغين ◇ يعالج وجع الأسنان والأذن



التأثيرات الرئيسية

- مهدِّئ
- ملطف
- مفرِّج عن الألم
- يخفف من آلام الولادة والحيض

المستحضرات الرئيسية

- النقيع يُصنع من الرؤيسات. وهو معروف جداً كشراب مهدِّئ.
- الزيت يُصنع من الرؤيسات. ويُستعمل لمعالجة حمّى الكلأ والربو.
- الصبغة تصنع من النبتة الطازجة الكاملة التي تقطف عندما تكون مزهرة. ويُصار إلى فرمها ناعماً وتعطينها بالكحول قبل تخفيفها ورجها.

الاستعمالات العلاجيّة

● **صحّة الأطفال**
كثيراً ما يتمّ إعطاء البابونج Chamomilla للأطفال النزقين الحادّي الطباع الذين ينتحبون عند مرضهم ولا يهدأون إلا عندما يُحمَلون. ويوصف للتسنين المصحوب بالهيوجية والغضب، ولنوبات الغضب عندما يكون من غير الممكن إرضاء الطفل.

● **وجع الأسنان**
يمكن استعمال البابونج لمعالجة وجع الأسنان المصحوب بألم لا يمكن تحمله، مثلما يحدث مثلاً عند حدوث خراج.

● **تفريج الألم**
يفرّج البابونج عن الألم الذي لا يُطاق. وتشمل الأعراض التي يمكنه التفريج عنها: وجع الأذن earache الحادّ المصحوب بالحمّى وألم المعدة المصحوب بالإسهال والمغص colic وتورم الغدد المترافق مع ألم في الوجه والرقبة.

● **صحّة المرأة**
تشمل المشاكل الصحية النسائية التي يفرّج عنها البابونج آلام الحيض التي تسبّب التعرق sweat أو الغضب أو الغشي؛ وآلام الولادة؛ والتهاب الحلمة؛ والألم الناشئ عن الإرضاع من الثدي والذي يسبب غضب الأم.

● **الأرق**
إن تناول مجموعة جرعات من البابونج يخفف الأرق sleeplessness الناتج عن الغضب والهيوجية. ويعزّز أيضاً شرب نقيع البابونج قبل الإيواء للفراش نوماً هادئاً.

بَقْلة الخَطاطيف

تعالج مشاكل الكبد بما في ذلك التهاب الكبد • تُستعمل في الرعاية السابقة للجراحة • توصف للعلل الرئوية



التأثيرات الرئيسية

- مضادة للتشنّج
- مفرِّجة للألم
- تعالج حصى المرارة
- مفيدة لذات الرئة

المستحضرات الرئيسية

- **النسْغ** تنضح النبتة المسحوقة حديثًا نسغًا برتقاليًا دبقًا يستعمله المعالجون بالأعشاب لعلاج الثآليل والمسامير.
- **الصبغة** تصنع من النبتة المزهرة الكاملة أو من الجذر وحده ويُصار إلى فرمها وتحويلها إلى لبّ وتعطينها في الكحول لمدة 10 أيام على الأقلّ

الاستعمالات العلاجيّة

● الرعاية السابقة للجراحة

يمكن إعطاء بقلة الخطاطيف chelidonium قبل إجراء العمليات المتعلقة بالتهاب الكبد أو الحصى الصفراوية.

● مشاكل الكبد

تستعمل بقلة الخطاطيف خصوصاً لمشاكل الكبد وكذلك للمشاكل الناشئة عن الطحال والكلى والأمعاء. وهي فعّالة في معالجة التهاب الكبد.

● المرارة

يستعمل هذا الدواء في الطب الشعبي للمشاكل الناشئة من المرارة. ويشعر المرضى المصابون بالحصى الصفراوية بألم في أعلى الجهة اليمنى للبطن – تستعمل بقلة الخطاطيف لأعراض الجهة اليمنى من الجسم.

● تفريج الألم

إن بقلة الخطاطيف دواء مرخ للعضلات ولذلك فهو مفيد للتفريج عن الألم، مثل الصداع الذي يصيب الجهة اليمنى من الرأس وألم الظهر وألم الكتف.

● الرئة

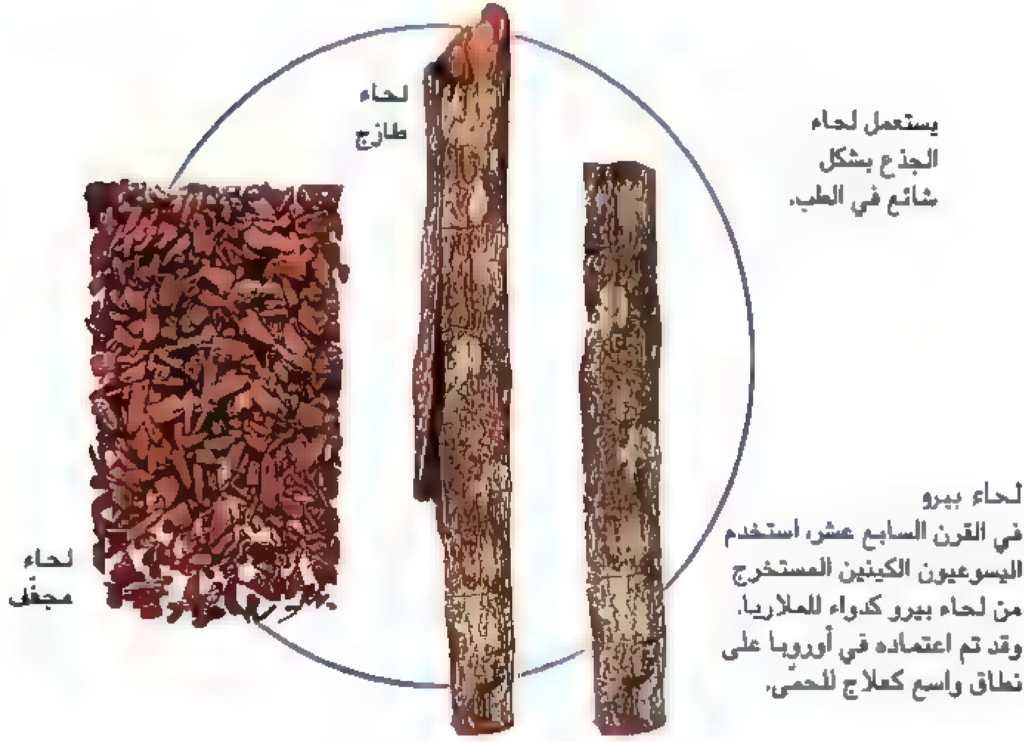
يمكن استعمال بقلة الخطاطيف لمعالجة ذات الرئة، خصوصا تلك التي تصيب بشكل رئيسي الرئة اليمنى، وعلل رئوية أخرى.

● العين

وصف دسقوريدس، الطبيب اليوناني الشهير الذي عاش في القرن الأوّل للميلاد، بقلة الخطاطيف لمشاكل العين ولزيادة حدّة البصر ويستعملها المعالجون الغربيون والصينيون اليوم لمعالجة السادّ.

الكينا

علاج أساسي للملاريا تفرّج عن متلازمة التعب المزمن
تعالج الإنهاك



التأثيرات الرئيسية

- تفرّج عن الأرق
- تساعد في تجديد السوائل المفقودة
- تعالج الحمّى
- تهدئ الصداع
- توصف لعسر الهضم

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من لحاء بيرو المجفف. يُصار إلى تعطينه في الكحول لمدة 5 أيام على الأقل قبل ترشيحه وتخفيفه ومن ثمّ رجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **الملاريا**
لهذا اللحاء أهمية تاريخية خاصة بالنسبة للمعالجين المثليين إذ إن مادة الكينين quinine التي استُخرجت منه أصبحت موضوع أوّل اختبار أجراه هانمان في المعالجة المثلية. ويشكل هذا الدواء اليوم علاجاً أساسياً لأعراض الملاريا.

● **الصُداع**
تعالج الكينا china آلام الرأس النابضة، التي يمكن أن تكون ناتجة عن ألم عصبي في الوجه أو نزف الأنف أو الطنين أو اضطرابات الكبد.

● **متلازمة التعب المزمن**
توصف الكينا للذين يعانون من متلازمة التعب المزمن لمساعدتهم على مكافحة انتفاخ البطن والقلق والأرق والشعور بالضعف من أقل جهد.

● **الإنهاك**
يُستعمل هذا الدواء للإنهاك exhaustion الذي ينتج عن المرض أو عن فقدان كمية مفرطة من السوائل.

● **الأرق**
يمكن استعمال الكينا لمعالجة الأرق insomnia الناجم عن الأفكار المتهيجة، حيث إن أقل ضجّة تزعج النائم.

● **تحذير**
يُنتج لحاء قلف هذه الشجرة الاستوائية مادة الكينين التي تسبّب إذا أخذت بجرع كبيرة أعراضاً مؤذية تشبه أعراض الملاريا.

البنّ

يُستعمل في مسكّنات الألم يعالج الأرق يشفي الصداع ووجع الأسنان

القهوة
إن تأثير القهوة المنبّه يضعف إذا شربها الشخص بشكل متكرّر.



تحتوي كل ثمرة عنبية على بزرتين (حبّتين).

حبوب البنّ
يتم إنتاج أفضل نوعية من حبوب البن بتخمير البزور وتجفيفها في الشمس وتحميصها.

التأثيرات الرئيسية

- يداوي الخفقان
- يهدّئ فرط الإثارة
- يفرّج عن البيغ (الهبّات) المرافق للإياس
- يفرّج عن الألم

المستحضرات الرئيسية

- الثمار العنبية كانت الثمار العنبية النيئة تمضغ في الأصل كمنبّه.
- الصبغة تصنع من حبوب البنّ اليانعة غير المحمّصة. ويتم تعطين هذه الحبوب في الكحول مدّة خمسة أيام على الأقل قبل تصفيتها. ثم يُصار إلى تخفيف السائل الذي يتم الحصول عليه ورجّه عدّة مرات.

الاستعمالات العلاجيّة

● التفريج عن الألم
في الطبّ الحديث، يتم مزج الكافيين مع المسكنات التقليدية، مثل الأسبرين، لتحضير مسكنات للألم لا يحتاج بيعها إلى وصفة طبيّة. ويُنصح البنّ للحساسية المفرطة للألم، عندما يسبّب الألم يأساً شديداً وإحباطاً من الحياة.

● الأرق
يمكن أن يساعد البن في مكافحة الأرق، خصوصاً الحالات التي تنشأ عن عدم القدرة على الاسترخاء.

● الصداع
يوصف البن للألم الذي يصيب جهة واحدة من الرأس حيث يحسّ المريض وكأن مسماراً يُدقّ في رأسه وللصداع الذي يبدأ عند الاستيقاظ من النوم والذي يبدو أنه غير محتمل. يستعمل الطبّ الأيورفيدي Ayurvedic حبوب البنّ غير الناضجة لمعالجة الصداع.

● وجع الأسنان
يُنصح بتناول البنّ كل يوم لوجع الأسنان الذي يرافقه ألم واخز – الذي غالباً ما يمتد من الأسنان إلى أطراف الأصابع.

● فرط الإثارة
يوصف البنُ لتخفيف فرط الإثارة overexcitement وتهدئة الخفقان.

● تحذير
إن الاستهلاك الزائد للكافيين يزعج الهضم ويفرّغ الكلسيوم من الجسم ويمكن أن يسبّب العصبيّة nervousness.

الشوكران الكبير

يوصف للسرطان   يعالج مشاكل البروستات
يفرّج عن ألم الثدي



التأثيرات الرئيسية

- يضادّ الشيخوخة المبكرة
- يعالج الكيسات
- يفرّج عن الإجهاد العقلي
- يجدّد الحيوية

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من النبتة المزهرة الغضّة، بما فيها الجذر. ويُصار إلى تعطينها في الكحول وتخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● الأورام
تظهر كتل الثدي خصوصاً عند النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 30–50 سنة؛ وتكون 80% من هذه الكتل حميدة ولكن يجب أن تخضع جميعها للاستقصاء. وتتم معالجة أورام الثدي القاسية بالشوكران الكبير الذي كان يُستخدم لأورام الثدي في القرن الأوّل للميلاد. وهو يوصف أيضا لمعالجة الأورام والكيسات في الأعضاء التناسلية.

● الإجهاد العقلي
يعالج الشوكران الكبير الأمراض الناتجة عن الإجهاد العقلي أو الحزن.

● مشاكل البروستات
يُعطى الشوكران الكبير لتضخّم البروستات، خصوصاً عندما يحدث تجيج من السائل البروستاتي.

● ألم الثدي
يوصف الشوكران الكبير Conium لألم الثدي، ولا سيّما الألم الذي يحدث عندما يؤلم الثدي لأقل مس خفيف.

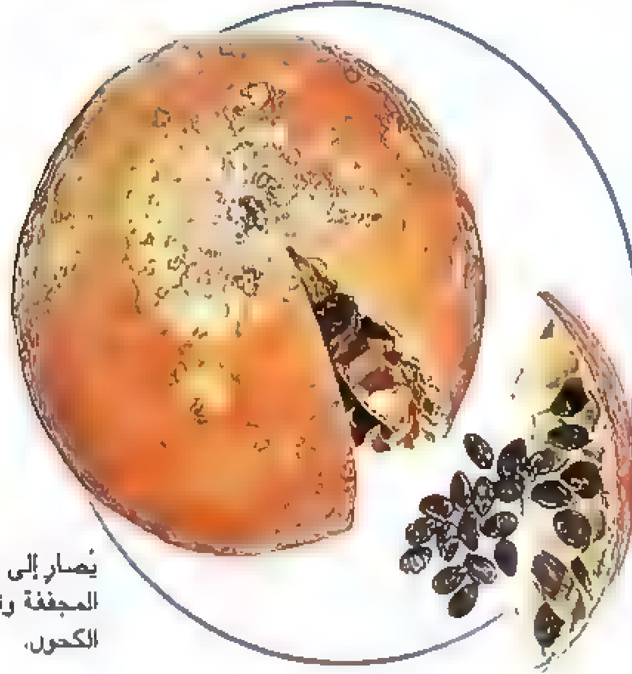
● الشيخوخة
يُعتقد أن الشوكران الكبير يجدّد الحيوية عند المسنّين؛ ويُعتقد أيضاً أنّه يضادّ الشيخوخة المبكرة.

● تحذير
إن الذيفان الموجود في هذا النبات يمكنه أن يتسبّب بالشلل، وبشكل أساسي شلل الأعصاب التنفّسية. ويؤدّي ذلك إلى الوفاة بالاختناق إذا تمّ تناول كمية مفرطة من الشوكران الكبير.

الحَنْظَل

يوصف لمتلازمة تهيج الأمعاء   يعالج التهاب المعدة والأمعاء

يفرّج عن عرق النسا



النمرة المحمّصة
تشبه الثمرة بقطينة صغيرة لكن بحجم البرتقالة.

يُصار إلى سحق الثمرة المجففة وتعطينها في الكحول.

البزور
تعتبر البزور مغذية لكنّها لا تستعمل في المعالجة المثلية.

التأثيرات الرئيسية

- يفرّج عن الألم
- يعالج التهاب القولون التقرّحي
- يفرّج عن عرق النسا
- يداوي المغص

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تصنع من الثمرة المجففة المنزوعة البزور. يُصار إلى سحقها ثمّ تعطينها في الكحول قبل تخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● تفريج الألم

يُعطى الحنظل colocynthis للتفريج عن الألم الحادّ ولاسيّما الألم البطني المغصي، ومغص الورك والكلية والمبيض، والصداع، والألم العصبي الواخز في الوجه والرقبة والأطراف. ويمكن أن يوصف أيضاً للنقرس وللألم الروماتزمي في الرقبة.

● إلتهاب المعدة والأمعاء

يمكن استعمال الحنظل لمعالجة التهاب المعدة والأمعاء الذي يعاني فيه المرضى من مغص بطني وخيم.

● عرق النسا

هناك عدّة أدوية مثلية لمعالجة الأشكال المختلفة من عرق النسا sciatica. ويعالج الحنظل النوع الذي يسوء في الطقس البارد الرطب.

● متلازمة تهيّج الأمعاء

يعالج هذا الدواء الآلام المعصية التي تخفّ عندما ينحني المريض إلى الأرض أو يمارس ضغطا على البطن.

● المغص

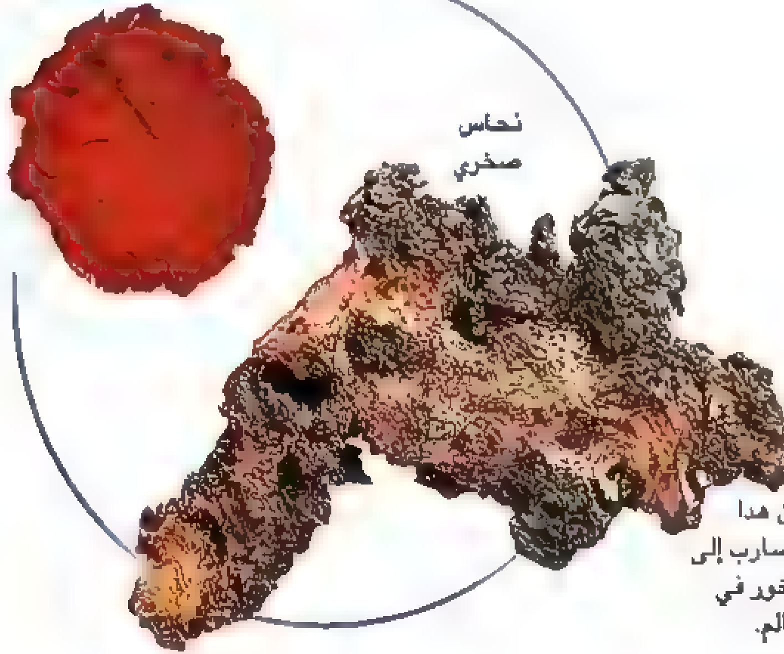
يُستعمل الحنظل للمغص المترافق مع آلام وخيمة.

● تحذير

الحنظل بقطينة مرّة الطعم تحتوي على مادة تدعى الكولوسينثين colocynthin. وتسبّب هذه المادة مغصاً cramp وخيماً والتهاباً في المعدة والأمعاء إذا ما تمّ تناولها.

النُّحَاس

يداوي المعص في الأطراف والمعدة • يخفّف الإنهاك الجسدي والعقلي • يعالج الاختلاجات



نحاس مسحوق
يُسحق النحاس لتحضير الدواء المثلي.

نحاس صخري

النحاس
نجد تراكمات من هذا المعدن البنّي الضارب إلى الحمرة في الصخور في جميع أنحاء العالم.

التأثيرات الرئيسية

- مضاد للتشنّج
- مفرّج للألم
- يسكن المغص

المستحضرات الرئيسية

- الصيغة تُصنع من مسحوق النحاس. يتمّ سحن المعدن مع سكر اللاكتوز ثم يُسحق مرارا وتكرارا حتى يشكل مسحوقا ذوابا في الماء. وفي النهاية يُصار إلى ترشيحه وتخفيفه ورجّه.
- العنصر الزهيد الذي نجده في العديد من الأطعمة. وهو ضروري للحفاظ على جسم صحيح معافى ولنمو العظام بشكل جيّد.

الاستعمالات العلاجيّة

● المعص
يحدث المعص cramp عندما تتشنّج العضلات نتيجة نقص الأكسجين أو نتيجة تراكم حمض اللاكتيك. يُستعمل النحاس بشكل رئيسي للمعص الحاد في الساقين أو الأصابع أو القدمين.

● الاختلاجات
يُعطى النحاس للاختلاجات، بما فيها تلك المتّصلة بالصرع epilepsy وتلك التي يعاني منها الأطفال الصغار.

● الإنهاك
يوصف هذا الدواء للتفريج عن الإنهاك exhaustion الذي ينتج ربما عن المرض أو قلة النوم أو الإجهاد العقلي الحاد. وقد تشمل الأعراض معصاً وصداعاً بين العينين. وللدواء صلة بالجهاز العصبي.

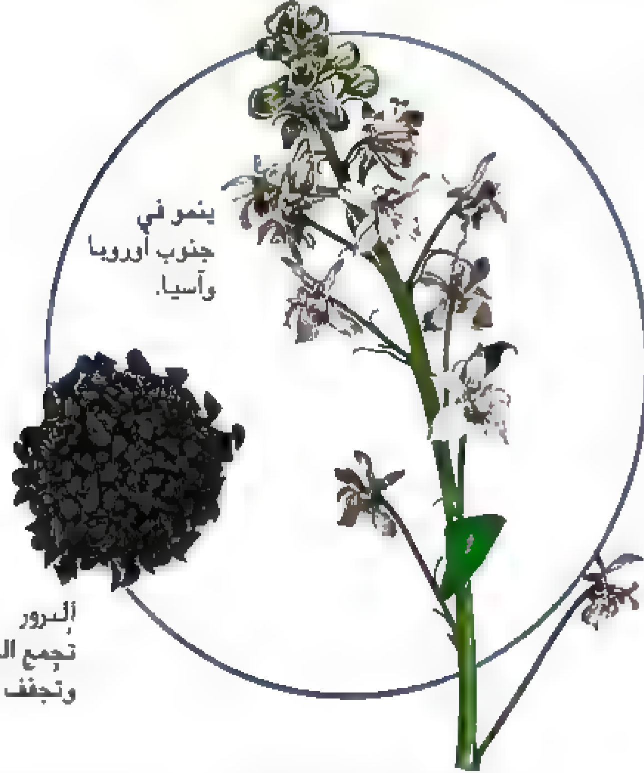
● الهضم
للنحاس علاقة قوية بجهاز الهضم، ولا سيّما بتخفيف معص المعدة. وهو فعّال في تهدئة الألم المعصي التشنّجي وعندما يكون البطن ساخنا وموجعاً عند الضغط عليه وحسّاساً على نحو مؤلم.

● تحذير
رغم استعمال الأطباء للنحاس حتى ثمانينيات القرن التاسع عشر في المراهم ointments المخصّصة لشفاء الجروح إلاّ أنه معدن سام toxic. ويمكن أن يسبّب التسمّم الحادّ به اختلاجات وشلل وحتى الوفاة.

حَبُّ الرأس (عشبة القمل)

يعالج المشاكل البولية التناسلية   يداوي الأرق

يفرّج عن الصداع ووجع الأسنان



التأثيرات الرئيسية

- يهدئ الخفقان
- يعالج الحالات الجلدية المؤلمة
- يلطف العينين الملتهبتين
- يخفف الحزن
- يُستعمل للعقم عند المرأة

المستحضرات الرئيسية

- المرهم يُستعمل لمعالجة قمل الرأس وطفيليات أخرى.
- المسحوق تُجمع بزور النبات ما إن ينتهي الإزهار ويُصار إلى تجفيفها وسحنها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● **العقم**
يحاول العلاج البنيوي لهذه النبتة أن يصحح اختلال التوازنات الموجودة في أجهزة الجسم التي تتحكم بالتوالد، ولكن شريطة أن لا يكون هناك أي مشاكل فيزيولوجية. وتتحدد الأدوية المستعملة إلى حد بعيد تبعاً لأعراض كل شخص. ويرتبط استعمال نبتة حَبّ الرأس بالمشاكل النسائية.

● **الحزن**
يُستعمل حبّ الرأس للحزن المكبوت، المتصل بالإحراج أو الذل.

● **المشاكل الجلدية**
يُستعمل حَبّ الرأس لمعالجة الحالات الجلدية التي تتأثر بهيوجية الجهاز العصبي، مثل الصُداف.

● **تشنّج المهبل**
هي حالة غير شائعة تتشنّج فيها العضلات التي تحيط بمدخل المهبل، ما يجعل الاتصال الجنسي أو الفحص الطبّي أو استخدام الدحسات (الدكّات) tampons مؤلماً أو مستحيلاً. ويوصف حبّ الرأس لتشنّج المهبل الذي يحدث بعد الفحص الطبّي.

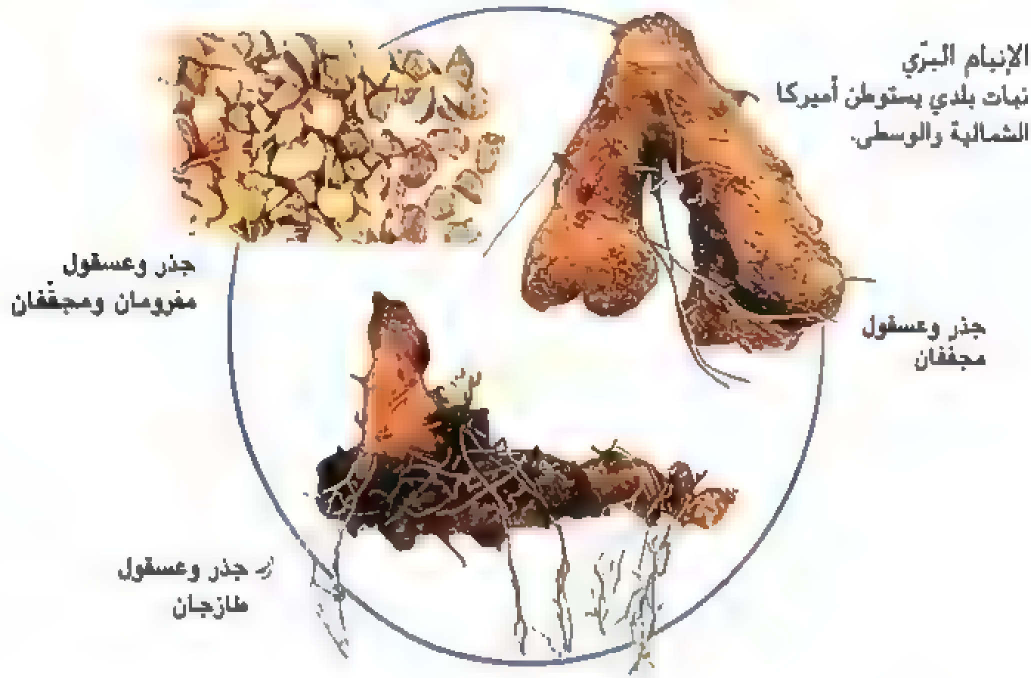
● **العين**
يلطف هذا الدواء العينين المؤلمتين الملتهبتين ويعالج الجدجد (شحّاذ العين).

● **تحذير**
تعتبر بزور حبّ الرأس من السُموم القويّة.

الإِنْيَامُ البرّي

يعالج مشاكل الحيض   يوصف للمغص الكلوي وحصى الكلية

دواء أساسي للألم الوخيم



التأثيرات الرئيسية

- يفرّج الألم
- يعالج الألم العصبي
- يوصف للمغص
- يخفف مشاكل الكبد

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الجذر الطازج الذي يتم اقتلاعه من التربة بعد إزهار النبتة. ويُصار إلى فرمه وتعطينه في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● المغص
كان الإنيام البرّي Dioscorea دواء شعبيا للألم عند شعب الأزتيك، وقد استخدم لمعالجة المغص في أميركا الوسطى. وهو يوصف اليوم للألم المغصي وللألم العصبي في الجهاز المَعِدي المعوي.

● صحّة المرأة
استخدم شعب الأزتيك الإنيام البرّي لألم الحيض ولا يزال يُعطى اليوم لمشاكل الحيض. وقد استُعمل الإنيام أيضاً في إنتاج أوّل حبّة مانعة للحمل.

● صحّة الرجل
للرجل، يوصف الإنيام نموذجياً لمعالجة المغص الكلوي renal colic المرافق لحصى الكلى وكذلك الألم الحاد الذي يمتد إلى الخصيتين والساقين وحيثما يحدث تعرّق بارد ودبق.

● تفريج الألم
يُستعمل الإنيام البرّي wild yam للألم الذي يكون على نحو نموذجي وخيما وحاداً قاطعاً ومَغَصيّاً وساخناً وكذلك للألم الذي يشعّ في جميع الاتجاهات انطلاقا من نقطة مركزية، قد يتبدّل موقعها. وقد يصيب الألم منطقة الكبد ويشعّ صعودا باتجاه حلمة الثدي الأيمن.

● تحذير
يجب أن تمتنع النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل contraceptive pill عن تناول الإنيام البرّي من دون استشارة الطبيب أولاً.

العُرْقُون المَخْزَنيّ

يهدّئ التهاب الملتحمة   يخفّف مشاكل العين العامة
يعالج حمّى الكلأ وغيره من الحساسيّات



التأثيرات الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- يسكِّن التهيّج
- يخفف إجهاد العين
- يعالج الأرجيات

المستحضرات الرئيسية

- غسول للعين اغسل عينيك بمحلول العرقون: قطرتان من الصبغة الأم تضافان إلى حمام عين من الماء المالح – 5 مل من الملح إلى 150 مل من الماء المغلي المبرّد.
- الصبغة تُصنع من النبتة المزهرة الغضة الكاملة بما فيها الجذر. ويُصار إلى فرمها وتعطينها في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● الأرجيات

يُستعمل العرقون المخزني Euphrasy بشكل رئيسي للحساسيات والعدوى التي تصيب العينين والأنف، مثل الزكام وحمّى الكلأ، حيث تكون العينان هما المصابتين بشكل رئيسي. وهو يُستعمل أيضاً للأرجيات التي تصيب الأذن الوسطى والجيوب.

● مشاكل العين

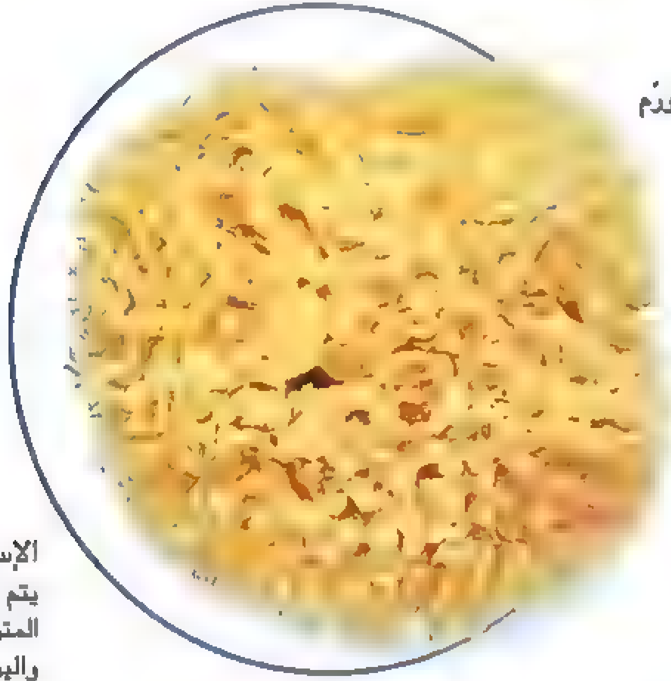
يُعرف العُرقون المخزني أيضاً باسم ألَق العين eyebright بسبب ألفته الكلاسيكية بالعينين. وقد استُعمل لمعالجة إجهاد العين والتهابها منذ القرون الوسطى. وهو يُعطى اليوم للتهيّج المصحوب بألم قاطع وحارق وضاغط وبمخاط دبق؛ وكذلك عندما تعاني العينان من حساسية كبيرة للضوء، مصحوبة بحريق وتورم في الجفنين وطَرْف العينين بشكل متكرّر؛ وعندما تدمع العينان بغزارة. وقد يوصف أيضا للأعراض التي تحدث للعين بعد وقوع أذية لها.

● التهاب الملتحمة

ينتج التهاب الملتحمة conjunctiva، أو الرمد، إمّا من العدوى (نجيج أصفر) أو من الأرجيّة (يصبح بياض العين أحمر وحُبَيبي). ويتميّز التهاب الملتحمة نموذجيا بتورم الجفنين مع وجود نجيج discharge حارق وحاجة متكرّرة لطَرْف الجفنين. وفي بعض الحالات، يمكن أن تتشكّل بثرات blisters صغيرة داخل الجفنين. والعُرقون هو الدواء الذي يوصف عادة لمثل هذه

الإسْفَنْج

يعالج مشاكل القلب · يهدئ العلل التنفّسية
يوصف لأنواع معيّنة من الرهاب



الإسفنج الغض
يُحمّص لتحضير دواء لتورّم الغدة الدرقية وللسعال.

الإسفنج الشائع
يتم جمعه عادة من مياه المتوسّط قرب سوريا واليونان.

التأثيرات الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مهدّئ
- يعالج مشاكل الدرقية
- يقاوم العدوى
- يخفف الخفقان

المستحضرات الرئيسية

- مسحوق الإسفنج يُصار إلى تنظيف الإسفنج بعناية من الرمل ثمّ يُحمّص في برميل معدني قبل أن يُسحق ويُسحن.

الاستعمالات العلاجيّة

● الرهاب
الإسفنج sponge مناسب للأشخاص الذين يعانون من خوف شديد من الإصابة بمرض في القلب أو من الموت، ولاسيّما اختناقاً. وحتّى أنهم قد يشعرون بانزعاج من جرّاء ارتداء ملابسهم.

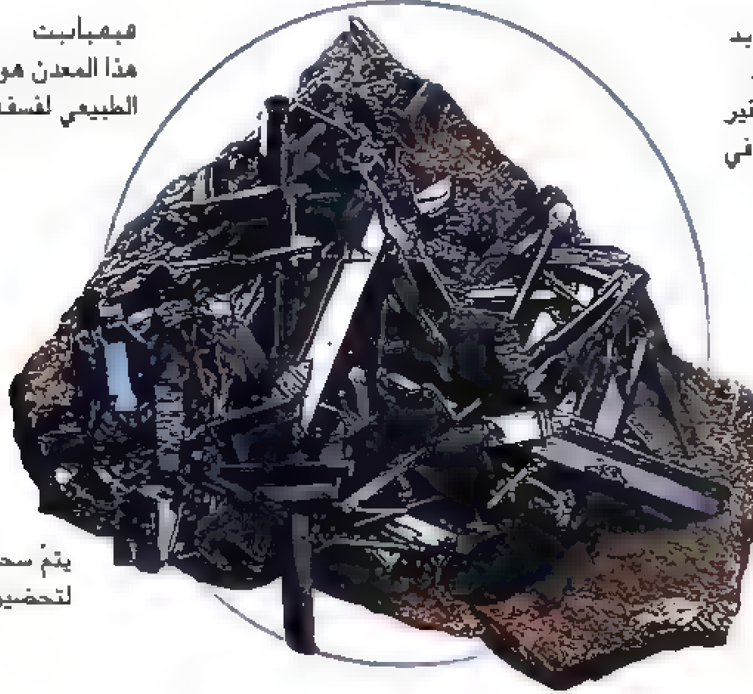
● مشاكل القلب
هناك تركيز شديد على القلب heart في المعالجة بالإسفنج. وتشمل الأعراض النموذجية الخفقان palpitation أو إنزعاجاً في منطقة القلب. وقد ينتج عن ذلك احتقان congestion مصحوب بإحساس وكأن الدم يندفع بقوة إلى الصدر والوجه. وقد يسبّب الخوف من الاختناق والشعور بأن القلب يُدفع بقوة إلى الأعلى إلى اضطراب النوم. وتشمل الأعراض الأخرى الإجهاد والإحساس بثقل الجسم بحيث يسبب أقل إجهاد الإعياء والتعب.

● التنفّس
يوصف الإسفنج لعداوي السبيل التنفسي الأعلى التي تميل إلى الاستقرار في الحنجرة، مثل السعال الخناقي العميق الجاف. وهناك نموذجياً شعور بالجفاف dryness في الأغشية المخاطية وألم في الحنجرة يسوء عند البلع أو الغناء أو الكلام.

● الغدد
يمكن استعمال الإسفنج بشكل فعّال جداً لمعالجة التهاب الغدد وخصوصاً الغدة الدرقية thyroid، وكذلك تصلبها وتضخّمها.

فُسْفَات الحَديد

يعالج المشاكل البولية التناسلية   يفرّج عن الاضطرابات الهضمية
يساعد المصابين بداء رينو



فسفات الحديد
يجد هذا المركب بكثرة في الأحافير العظميّة وأيضاً في النسيج العضلي عند الإنسان.

فيفيانيت
هذا المعدن هو المصدر الطبيعي لفسفات الحديد.

يتمّ سحق المعدن لتحضير الدواء

التأثيرات الرئيسية

- تقاوم العدوى
- تحسّن دوران الدم
- تساعد في تحسين الشبق عند الرجل
- مضادة للالتهاب
- تخفض الحمّى

المستحضرات الرئيسية

- أملاح نسيجية يتم تحضيرها كيميائيا من سلفات الحديد وفسفات الصوديوم وأسيتات الصوديوم. يُصار بعد ذلك إلى سحق المعدن وسحنه. وبالرغم من أن فسفات الحديد تحضّر كيميائياً لأغراض المعالجة المثلية، إلاّ أنها توجد طبيعياً في الفيفيانيت.

الاستعمالات العلاجيّة

• الزكام
ينتج الزكام عن عدوى فيروسية تصيب السبيل التنفسي. وقد يصيب الزكام الذي لم يلقَ العلاج المناسب الصدر أو الأذنين أو الحلق أو الجيوب أو الحنجرة. وبسبب ذلك، من المهم أن تتمّ معالجة العلامات المبكرة للزكام. ويمكن وصف فسفات الحديد للزكام الذي يتطوّر ببطء.

• الحمّى
تقاوم فسفات الحديد العدوى في مراحلها الأولى وتخفف الحمّى.

• المشاكل الهضمية
يمكن استعمال فسفات الحديد لمعالجة عسر الهضم والتجشّؤ الحمضي وتقيّؤ الطعام الذي لا يبدو أنه قد هُضم جيدًا.

• صحّة الرجل
تستعمل فسفات الحديد iron phosphate لمعالجة التراجع الكبير في الشبق libido عند الرجال.

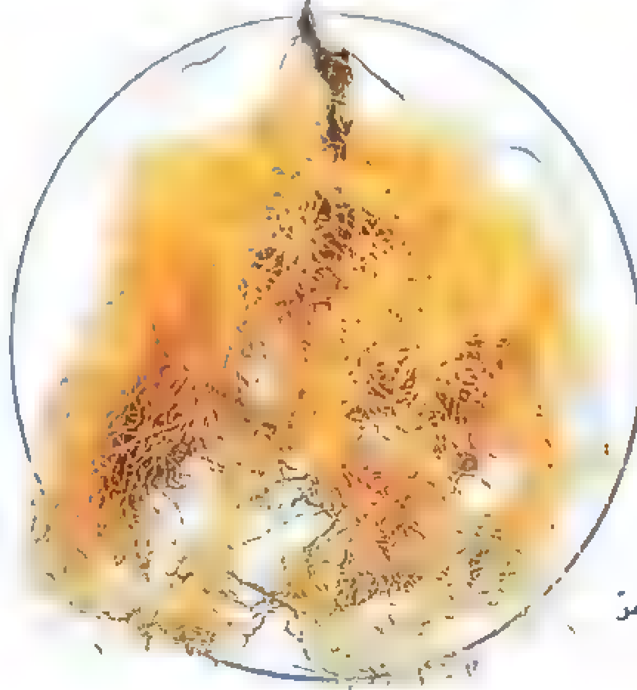
• صحّة المرأة
تستعمل فسفات الحديد لمعالجة الألم الرحمي والدورة الحيضية القصيرة والجفاف المهبلي والسلس الكربي stress incontinence الليلي عند المرأة.

• داء رينو
ينتج داء رينو Raynaud's disease عن انخفاض جريان الدم عندما تنقبض الأوعية الدموية في البرد. وتوصف فسفات الحديد لهذه الحالة وغيرها من المشاكل المرتبطة بدوران سيّئ للدمّ.

الأَرْطاة (الياسمين الأصفر)

يعالج الاضطرابات العصبية يخفِّض الحمّى يهدئ الرهاب والمخاوف الاستباقية

الياسمين الأصفر منذ منتصف القرن التاسع عشر بدأت الاستعانة بهذه النبتة، خصوصاً كعلاج للاضطرابات العصبية، مثل عرق النسا والألم العصبي.



فسيلة جذرية يتم اقتلاعها في الخريف ويجري استعمال الجذر العطري الطازج لتحضير الأدوية المثلية.

الجذر الغض مرّ المذاق وشديد السمية.

التأثيرات الرئيسية

- يهدئ رهبة الوقوف على خشبة المسرح وتوتر الأعصاب قبل الامتحانات
- يعالج عرق النسا
- يخفف النزلة الوافدة
- يساعد المصابين بحمّى الكلأ

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من قلف الجذر الغض، ويُصار إلى فرمها فرماً ناعماً وتعطينها في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● المخاوف

كثيراً ما يُستعمل الياسمين الأصفر (الأرطاة) لمحاربة الرهاب وتوتر الأعصاب قبل الامتحانات ورهبة الوقوف على خشبة المسرح وغيرها من أشكال الذعر الاستباقي. وفي بعض الفترات تمّ إعطاء هذا الدواء لتشجيع المحاربين في ساحة القتال.

● الجهاز العصبي

إن وجود حالة عامة من الشلل الجسدي و/أو العقلي، مع ضعف وعدم القدرة على الأداء، يشكل الأعراض الرئيسية التي لها صلة بهذا الدواء. وتتسبّب أشكال معيّنة من الفزع الاستباقي (أنظر أعلاه) بالارتعاش والضعف والإسهال والتبوّل المتكرّر؛ وعلى المدى الطويل قد يؤدّي الفزع إلى اضطرابات عصبية خطيرة أكثر تعقيداً، وربما إلى الشلل أيضاً، وهي حالات يمكن أن يساعدها هذا الدواء. وقد تم استعمال الياسمين الأصفر لمعالجة الألم العصبي وعرق النسا وغيرهما من الاضطرابات العصبية منذ أواسط القرن التاسع عشر.

● النزلة الوافدة

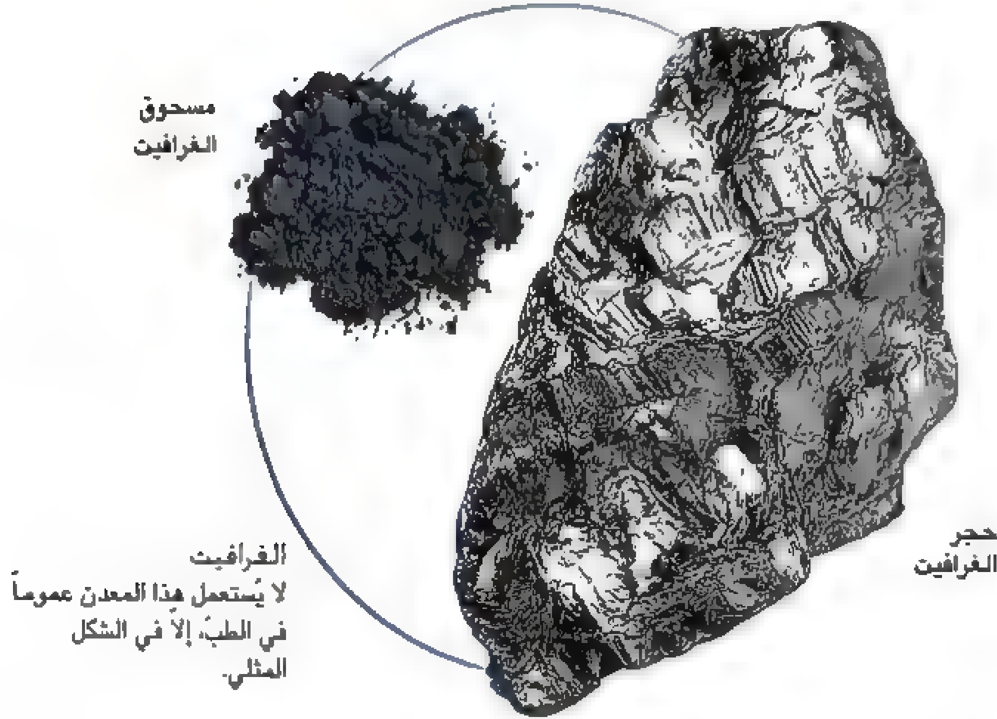
يُستعمل الياسمين الأصفر للنزلة الوافدة (الإنفلونزا) الحادّة. وهو يخفف التهاب الحلق ورخاوة الأطراف والانتفاض والحمّى (بما فيها الحمّى المصحوبة بانعدام العطش) والصداع مع ازدواج الرؤية وثقل الجفنين وتدليهما.

● حمّى الكلأ

إذا رافق حمّى الكلأ أيٌّ من الأعراض التي تمّ ذكرها في «النزلة الوافدة»، فسيكون من الممكن معالجتها بشكل فعّال باستعمال الأرطاة.

الغرافيت

يعالج اضطرابات الغدد • يلطّف الجلد المتهيّج والمتشقّق والمصاب بالعدوى • يسكّن ألم الحيض



الغرافيت
لا يُستعمل هذا المعدن عموماً في الطبّ، إلاّ في الشكل المثلي.

التأثيرات الرئيسية

- يساعد الهضم
- يسكّن ألم الثدي
- يفرّج عن الإمساك وانتفاخ البطن وتطبّله
- يعالج الاضطرابات البولية التناسلية

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من مسحوق الغرافيت. يُصار إلى سحن الغرافيت مع سكر اللاكتوز لجعله قابلا للذوبان. بعد إذابته في الماء يتم تخفيفه ورجّه عدة مرّات.

الاستعمالات العلاجيّة

• مشاكل الانتصاب
الغرافيت graphite فعّال للعنانة (العجز الجنسي) impotence عند الرجال الذين كان لديهم شبق libido قوي في سن مبكرة. كما أنه يوصف للقسوح priapism (الانتصاب المستمر والمؤلم).

• الحيض
يمكن استعمال هذا الدواء لتحسين الحيض الضئيل وغير المنتظم ولتسكين الثديين القاسيين والمتورّمين المؤلمين قبل الحيض وخلاله. كما يعالج أيضا الحكاك في الأعضاء التناسلية والإمساك خلال الحيض.

• المشاكل الجلدية
يمكن استعمال الغرافيت لتلطيف الجلد المتهيّج والجلد المتشقق ولتسكين الإكزيمة والصُداف. وقد تستفيد منه أيضاً الأظافر التي تكون في حالة سيئة. والدواء فعّال أيضاً للندوب المؤلمة وقرحات البرد والحلأ التناسلي.

• المشاكل الهضمية
يُعطى الغرافيت للإمساك وانتفاخ البطن وتطبّله. وهو أيضاً فعّال للشقوق الشرجية والبواسير والحكّ المستقيمي وآلام المعدة المصحوبة بجوع أو قياء.

• الغُدَد
يوصف الغرافيت على نطاق واسع للأعراض الجسدية التي تميل لإصابة الجهة اليسرى من الجسم والتي ترتبط في الكثير من الأحوال بمشاكل الغدد. وهو مفيد أيضا للحساسية الناتجة عن البرد والصداع التي تظهر بعد تفويت إحدى الوجبات.

مُشْتَركة فيرجينيا

تعالج أوردةَ الدوالي • توصف للبواسير
دواء مفيد في الإسعافات الأولية



يتم تقطير الأوراق والأفناد لصنع دواء المشتركة.

يتم نزع القلف عن الأفناد. وتجمع القشرة في الخريف.

يُستعمل قلف الأفناد الفضّة والطبقة الخارجية من الجذر لتحضير الدواء المثلي.

مشتركة فيرجينيا من النباتات البلدية في كندا وشرق الولايات المتحدة ووسطها. كما أنها تزرع في أوروبا.

التأثيرات الرئيسية

- تخفّف الحيض الغزير
- قابضة
- مضادة للالتهاب

المستحضرات الرئيسية

- اللبخة يستعملها سكّان أميركا الأصليون للأورام والالتهاب.
- الصبغة تصنع من القلف الغض المفروم، المأخوذ من الغصينات والأفناد والجذور، وبعد نقعها في الكحول.
- الحَمُولات تُستعمل للبواسير.

الاستعمالات العلاجيّة

● **عروق الدوالي**
تظهر هذه الحالة عندما تبدأ الصمامات داخل الأوردة بالتقصير في وظيفتها فتتشكّل برك من الدم. وتبدو هذه الأوردة كخطوط أرجوانية متعرّجة تصيب الساقين بشكل رئيسي. وتوصف مشتركة فيرجينيا Hamamelis لأوردة الدوالي المصحوبة بشعور بالألم والتكدّم. وقد تكون الأوردة وراثية أو قد تنتج عن الحمل أو السمنة أو الخُثار thrombosis.

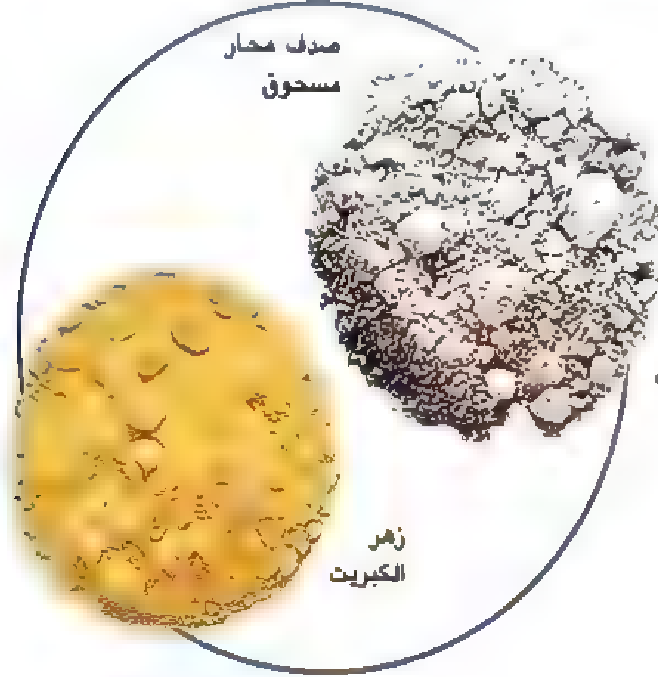
● **البواسير**
البواسير haemorroids أوردة متورّمة في القسم الأدنى من المستقيم وحول الشرج. وكثيراً ما تنتج البواسير عن الإمساك constipation لكنها ترتبط أيضاً بالمشاكل الهرمونية والحمل والولادة وفرط استعمال الملّينات والجلوس على سطوح قاسية. وتعتبر المشتركة دواء مثلياً فعّالاً جداً لأنواع البواسير التي تشبه ظاهرياً عنقود العنب.

● **الإسعافات الأوّلية**
للمشتركة قيمة كبيرة كدواء عشبي يُستعمل للإسعافات الأوّلية first aid وذلك لخاصيّاتها القابضة astringent.

● **النزف**
يُعطى هذا الدواء للأشخاص الذين لديهم ميل للنزف bleeding، مثل النساء اللواتي يعانين من حيض غزير أو الأشخاص الذين يعانون حالات نزف أنفي شديد.

سُلْفيد الكلسيوم

يخفّف المشاكل التنفّسية • يشفي العداوي الجلدية
يعالج الاضطرابات الهضمية



يُستعمل في هذا الشكل من سلفيد الكلسيوم صدف المحار المسحوق وزهر الكبريت.

التأثيرات الرئيسية

- يخفّض الحمّى
- يعالج تورّم الغدد
- يلطف الجلد المؤلم
- يعزّز الشفاء

المستحضرات الرئيسية

- المسحوق يُصنع من زهر الكبريت وصدف المحار المسحوق. حيث يتم تسخينهما وإذابتهما في الحِمض ثم سحنهما مع سكر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

● العداوي
يُستعمل سلفيد الكلسيوم عموماً حيث تكون هناك عدوى، خصوصا في الجهاز التنفسي أو الجلد (مثل شحاذ العين والحبات وقرحات البرد). وهو ملائم جداً للعلل التي تصاحب تورّم الغدد، وخصوصا في الرقبة أو الأربيّة، أو إذا كانت هناك حمّى مرتفعة تتخللها قشعريرة chills.

● السعال والزكام
يُستعمل سلفيد الكلسيوم لمعالجة الزكام أو النزلة الوافدة المصحوبين بالحمّى؛ والتهاب الحلق المصحوب بتورّم اللوزتين؛ والسعال المتقطع الجاف؛ والخانوق. ويخفف هذا الدواء المثلي من خطر الإصابة بعدوى ثانوية ويطرّي البلغم ويخفّض الحمّى.

● المشاكل الجلدية
يوصف هذا الدواء المثلي للجلد الذي يتشقق أو يخشن بسهولة أو حيث يوجد عدّ acne (حب الشباب) مؤلم ملتهب. ويعزّز شفاء الجلد حيث يكون الطفح بطيء الشفاء ومعرّضا للإصابة بالعدوى.

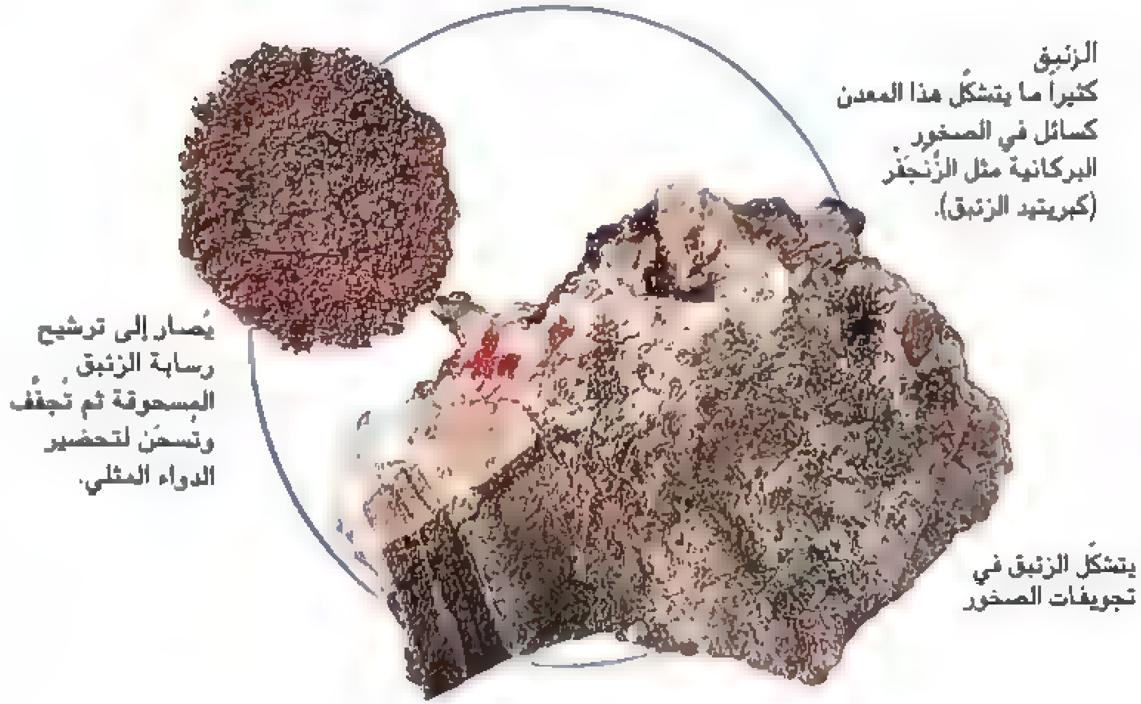
● الخراجات والقرحات
يُعطى سلفيد الكلسيوم calcium sulphide لمعالجة الخراجات أو القرحات ulcers التي تنزف بسهولة وتكون معرّضة لخطر الإصابة بالعدوى.

● الهضم
يُستعمل سلفيد الكلسيوم لمعالجة الغثيان والقياء والإسهال المزمن المصحوب بدمدمة في البطن.

مَحْلول الزئْبَق

يداوي رائحة النَفَس الكريهة   يعالج السُلاق الفموي والتناسلي

يفرّج عن أعراض الفُصال العظمي



الزئبق
كثيراً ما يتشكّل هذا المعدن كسائل في الصخور البركانية مثل الزُنجَفْر (كبريتيد الزئبق).

يُصار إلى ترشيح رسابة الزئبق المسحوقة ثم تُجفّف وتسحَن لتحضير الدواء المثلي.

يتشكّل الزئبق في تجويفات الصخور

التأثيرات الرئيسية

- يقاوم العدوى
- يفرّج الألم
- يلطف القرحات وخراجات الفم
- يخفض الحمّى

المستحضرات الرئيسية

- المسحوق يُصنع من الزئبق المذوّب في حمض النتريك، فتتشكل رسابة من مسحوق رمادي يُصار إلى ترشيحها وتجفيفها وسحنها حتى تصبح قابلة للذوبان.

الاستعمالات العلاجيّة

● التهاب المفاصل

يوصف محلول الزئبق mercury للتفريج عن التهاب المفاصل.

● رائحة النَفَس الكريهة

يمكن أن تنشأ رائحة النفس الكريهة من نخر الأسنان أو التدخين أو التهاب اللثة أو عسر الهضم أو التهاب اللوزتين أو التهاب الجيوب أو الصوم. ويُستعمل الزئبق لمعالجة الرائحة الناتجة عن بلى الأسنان والتهاب اللثة المصحوب بنزف اللثة.

● مشاكل الفم والحلق

يمكن إعطاء الزئبق لقرحات الفم؛ والبقع النافرة القشرية اللون المؤلمة التي تشير عادة إلى وجود سلاق فموي؛ والخراجات؛ ووجع الأسنان الناتج عن نزف اللثة أو إصابتها بالعدوى؛ والتهاب الحلق

● السُلاق

يعالج الزئبق السلاق عند الرجال والنساء.

● العدوى

يمكن استعمال هذا الدواء لتخفيف عداوى العين والأذن وكذلك الزكام والنزلة والحمّى.

● تحذير

لقد استعمل الزئبق، أو كما كان يسمى quicksilver، بمفرده كعلاج هجومي للافرنجي (السفلس) وأمراض أخرى. وقد أعطي للملك تشارلز الثاني ولجورج واشنطن. واستمرّ استعماله إلى أوائل القرن العشرين حين أوقف استعماله في الغرب، إذ اعتبرت تأثيراته السامّة خطيرة جداً.

البَنْج الأسود

يسكّن الأعراض المبكرة لداء باركنسون ▪ يساعد ضحايا السكتة ▪ يعالج التوهّم والزَوَر

البنج الأسود في القرون الوسطى، كان الاسم اللاتيني للبنج الأسود Dentaris، وهو يشير كما يدل اسمه إلى استعماله كدواء عشبي لوجع الأسنان.



التأثيرات الرئيسية

- مضاد للتشنّج
- مركّن
- يفرّج عن مشاعر الارتباك والغيرة والتوهّم

المستحضرات الرئيسية

- الزيت يُستعمل في التدليك للتفريج عن الألم العصبي والتهاب المفاصل الروماتزمي.
- الصبغة تُصنع من النبتة المزهرة الغضّة الكاملة، بما فيها الجذر. يُصار إلى فرمها ناعماً ونقعها في الكحول مدّة 10 أيام وتخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● **داء باركنسون**
يستعمل المعالجون بالأعشاب الخاصيات المضادة للتشنّج للبنج الأسود Henbane أو Hyoscyamus للتفريج عن الرُعاش والصمَل rigidity اللذين يعاني منهما المرضى في المراحل المبكرة من داء باركنسون.

● **السكتة**
البنج الأسود فعّال لمعالجة السكتة الشللية المصحوبة بسلوك مرتبك وغير ملائم.

● **الزَوَر والتوهّم**
يُعطى هذا الدواء للذين يعانون من توهّمات ووساوس حادة، فيشكون أنهم مراقبون بصورة دائمة أو يتعرضون للخداع أو حتى أن هناك من يدسّ لهم السمّ. وقد تتفاقم هذه الحالة نتيجة المتلازمة السابقة للحيض أو الكرب stress الانفعالي.

● **بنج**
إن أوراق هذا النبات غنية بالقِلوَاني المركن المسمّى الهيوسين hyoscine، الذي يُستخدم لصنع بنج anaesthetic تقليدي يُعطى قبل العمليات.

● **تحذير**
قد تسبّب الأوراق تهيّجاً جلدياً عند لمسها. وإذا ما تمّ تناول البنج الأسود داخلياً فإنّه يكون ساماً toxic جداً. وهي الطريقة التي اختارها شكسبير لقتل والد هاملت والتي استعملها أيضاً الدكتور كريبّن السيّئ السمعة لقتل زوجته التعيسة.

حَشِيشَة القَلْب (الهيوفاريقون)

توصف للاكتئاب ◆ تقي من التكزّز

فعّالة في معالجة ألم الطرف المبتور



التأثيرات الرئيسية

- تفرّج الألم
- مهدّئة
- تشفي وجع الأسنان

المستحضرات الرئيسية

- الخلاصة توصف للاكتئاب.
- الصبغة تُصنع من النبتة الغضّة الكاملة، ويُصار إلى فرمها فرماً ناعماً وتعطينها في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● الاكتئاب

إن حشيشة القلب St. John's Wort أو Hypericum perf. عشبة ذائعة الصيت منذ العصور الكلاسيكية. وهي توصف للمصابين بالصدمة أو الخوف أو الاكتئاب. والأشخاص الذين يستفيدون منه هم الذين يكونون مُثارين بشكل مفرط أو عصبيين أو يشعرون بالنعاس باستمرار أو يعانون من كثرة النسيان. وقد يعانون أيضاً إحساساً دائماً بالارتفاع أو السقوط.

● الإصابات

إن الأعراض الجسدية الرئيسية التي يعالجها هذا الدواء هي الإصابات والجروح التي تسبّب ألماً أكثر مما تدلّ، مع حدوث ألم حادّ جداً، ربما في منطقة غنية بالأعصاب، مثل رؤوس الأصابع أو أسفل العمود الفقري. ويمكن استعمال هذا الدواء لتفريج الألم الناتج من العمليات الجراحية أو الحوادث أو جروح الوخز.

● عضّات الحيوانات

يمكن إعطاء حشيشة القلب لمريض تعرّض لِعضّة حيوان؛ وهي تعطى أيضاً للمساعدة في الوقاية من التكزّز.

● ألم الطرف المبتور

الدواء فعّال في تخفيف الألم الذي يعاني منه المريض بعد عملية بتر.

● العناية بالأسنان

يُعطى الهيوفاريقون لمداواة وجع الأسنان cure toothache، وهو يُستعمل أيضاً لتفريج الألم بعد جراحة في الأسنان.

فُول إينْيَاس

يوصف للحزن الشديد

يفرّج عن الكرب الانفعالي ◆ يعالج الأرق



بزور الإينياس
هذه البذور مرّة جداً بسبب مادة الستريكنين السامة التي تحتويها.

قرون البذور
يحتوي كل قرن على 10 إلى 20 بزرة تقريباً.

إن الموطن الأصلي لهذا النبات هو جزر الهند الشرقية والصين وجزر الفيليبين.

يتم فصل البذور عن اللبّ وتسحق لصنع الدواء المثلي.

التأثيرات الرئيسية

- مهدّئ
- يخفف الحزن
- يعزّز الهضم الجيد
- يعالج مشاكل الحيض

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من البذور المجففة. ويتم سحق البذور قبل نقعها في الكحول مدّة خمسة أيام على الأقل. ويتبع ذلك ترشيح وتخفيف ورج.

الاستعمالات العلاجيّة

● الحزن

يُستعمل فول إينياس St Ignatus bean لمعالجة الصدمة الأوّلية للحزن. وهو فعّال جداً للنساء وكثيرا ما يُعطى بعد فقدان شخص قريب أو فشل علاقة عاطفية. ويمكن بعد ذلك وصف أدوية متابعة.

● انحباس الطمث

انحباس الطمث أو الضُهى amenorrhoea هو غياب غير سوي للحيض. وقد يصف المعالجون المثليون فول إينياس عندما ينحبس الحيض نتيجة الكرب الانفعالي.

● الكَرْب

إن هذا الدواء فعّال في معالجة العلل التي تنشأ عن الكرب الانفعالي. وتشمل هذه العلل: الصداع؛ والعرّات tics والنفضات العصبية؛ والاضطرابات الهضمية، كالغثيان والقياء؛ والتهاب الحلق.

● الفُواق (الحازوقة)

يُستعمل فول إينياس لمعالجة الحازوقة الناتجة من الكرب الانفعالي.

● الأرق

للأرق العديد من الأسباب والتأثيرات. ويوصف هذا الدواء للأرق المصحوب بخوف مزمن من عدم القدرة على النوم مجدداً.

● تحذير

تحتوي البزور على الستريكنين، وهو سمّ قوي يؤثر في الجهاز العصبي عند تناوله من الفم.

ثاني كرومات البوتاسيوم

مفيدة للأغشية المخاطية

تخفّف الاضطرابات التنفّسية　　تعالج التهاب المفاصل الرومانزمي

بلّورات
يتشكل المركّب في بلّورات زاهية اللون.



ثاني كرومات البوتاسيوم
لا تتكوّن هذه المادة في الطبيعة، لذلك فهي تصنّع كيميائياً.

التأثيرات الرئيسية

- مضادة للالتهاب
- تعزّز شفاء الجلد
- تقاوم العدوى
- تفرّج الألم

المستحضرات الرئيسية

- **الصبغة** تُصنع من بلورات ثاني كرومات البوتاسيوم. يتم طحن هذه البلورات طحناً ناعماً مع سكر اللاكتوز حتى تصبح قابلة للذوبان في الماء. ثمّ يصار إلى ترشيحها وتخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● **التهاب المفاصل**
توصف بيكرومات البوتاسيوم bichromate potassium لالتهاب المفاصل الروماتزمي وغيره من أشكال ألم المفاصل.

● **التهاب الجيوب**
يحدث التهاب الجيوب عندما تلتهب الأغشية المخاطية التي تبطن الجيوب نتيجة حساسية أو عدوى. وهذا الدواء فعّال لالتهاب الجيوب المصحوب بنزلة لزجة.

● **الأذن الدبقة**
هي حالة تنتج من فرط نشاط الغشاء المخاطي الذي يبطن الأذن الوسطى أو من الأرجية. ويؤدي تراكم السائل الدبق إلى إضعاف السمع. وإذا ترافقت هذه الحالة مع مخاط دبق سميك يمكن عندئذ وصف ثاني كرومات البوتاسيوم.

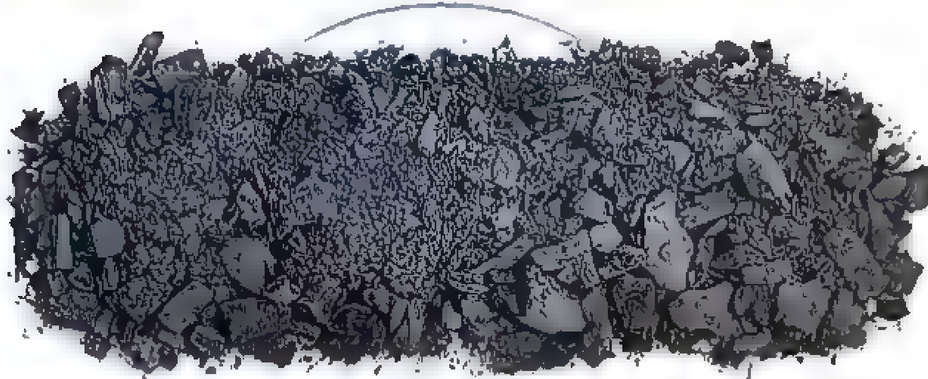
● **مشاكل التنفّس**
يُعتبر ثاني كرومات البوتاسيوم مفيداً للأغشية المخاطية (أنظر أعلاه)، لذلك فإنه يوصف للعلل التنفسية، خصوصاً المصحوبة بنزلة مفرطة.

● **المشاكل الجلدية**
يُستعمل هذا الدواء لشفاء القرحات والعدّ وغيرهما من الحالات الجلدية المصحوبة بتجبيج أو ألم حارق burning.

● **تحذير**
إن ثاني كرومات البوتاسيوم، وهو المركّب المستخدم لتحضير هذا الدواء، عامل مؤكسد فعّال وسمّ كاوٍ وأكال جداً caustic.

كَرْبونات البُوتاسيوم

توصف لاضطرابات الكلى ◆ تعالج الشاهوق وغيره من العداوي الصدرية ◆ تفرّج عن الأرق



رماد الخشب وهو مصدر شائع لكربونات البوتاسيوم.



كربونات البوتاسيوم مركب البوتاسيوم هذا العديم الرائحة قلوي فعّال يُستخدم في الصناعة.

التأثيرات الرئيسية

- مفرّجة للألم
- مضادة للالتهاب
- منوّمة
- مهدّئة
- تسكن الفُصال العظمي

المستحضرات الرئيسية

- **الدهون** يُستعمل لشفاء العلل الجلدية.
- **الصبغة** تُصنع من كربونات البوتاسيوم المسحونة بالطحن تكراراً مع سكر اللاكتوز حتّى تصبح ذوّابة في الماء. ثمّ يُصار إلى تخفيف محلولها ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● تفريج الألم

تستعمل كربونات البوتاسيوم potassium carbonate لمعالجة ألم المفاصل أو الظهر أو الكلى.

● السعال والزكام

يمكن استعمال كربونات البوتاسيوم لمعالجة السعال المقشّع المتقطع الجاف أو الشاهوق أو السعال المصحوب بالأزيز.

● الأرق

تستعمل كربونات البوتاسيوم لمعالجة الأرق المصحوب بصعوبة في الاستغراق في النوم أو الخلود للنوم والاستيقاظ من جديد.

● الربو

توصف كربونات البوتاسيوم للمرضى الذين يعانون بانتظام من نوبات ربو بين الثانية والرابعة صباحاً، ما يسبّب لهم الإنهاك.

● التهاب المفاصل

كربونات البوتاسيوم أحد الأدوية التي تستعمل للفصال العظمي.

● الخفقان

يُعطى هذا الدواء للخفقان المصحوب بمشاكل تنفسية.

● اضطرابات الكلى

يُستعمل هذا الدواء لمعالجة حصى الكلى أو غيرها من أمراض الكلى، ولاسيّما الأمراض المصحوبة بألم وخزي في أسفل الظهر. وقد يكون الألم أسوأ في الجهة اليسرى.

● تحذير

نادراً ما يوصف هذا الدواء داخلياً لأغراض طبيّة، وذلك بسبب طبيعته الكاوية جداً.

كلوريد البوتاسيوم

علاج أساسي للنزلة المزمنة ■ يساعد في شفاء مشاكل الأنف والأذن ■ يُستعمل في علاج السرطان



السلفين، المعدن الرئيسي لكلوريد البوتاسيوم

كلوريد البوتاسيوم يتم الحصول عليه من معدن السِّلفين، الذي نجده بشكل رئيسي في أميركا الشمالية وألمانيا.

كلوريد البوتاسيوم هو أوفر أملاح البوتاسيوم الموجودة في الطبيعة.

التأثيرات الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- يفرّج الاحتقان
- يفرّج الألم

المستحضرات الرئيسية

- الأملاح النسيجية تُصنع من كلوريد البوتاسيوم المسحوق المسحون مع سكّر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

● السرطان

يُستعمل كلوريد البوتاسيوم potassium chloride في علاج سرطان النسيج الضامّ وسرطان الحلق.

● المشاكل الأنفية

يُستعمل كلوريد البوتاسيوم لمعالجة احتقان الأنف الناتج عن النزلة الغزيرة الضاربة إلى البياض والمصحوبة بنزف أنفي nosebleeds.

● الأذنان

إن هذا الدواء فعّال جداً للأذن الوسطى، مع ما يرافق هذه الحالة من وجع أذن وألم وراء الأذنين وأصواتٍ طقطقة وانسداد النفير (خصوصاً إذا ترافق بحدوث نزلة) والصمم المحتمل.

● التهاب اللوزتين

إن كلوريد البوتاسيوم دواء مهم لالتهاب اللوزتين أو تورّم غدد الحلق. وهو يُستعمل أيضاً لالتهاب الحلق المزمن المصحوب بجلبة crust في الحلق.

● الالتهاب

إن كلوريد البوتاسيوم فعّال في تخفيف الالتهاب؛ وهو يوصف عادة لمعالجة الأغشية أو المفاصل الملتهبة.

● الانفعالات

إن الأشخاص الذين يستجيبون على أفضل نحو لكلوريد البوتاسيوم يميلون إلى أن يكونوا متفائلين ويعملون بجدٍ لكنّهم يميلون أيضاً إلى التنقل بين الابتهاج والحزن، وهم حسّاسون لحزن الآخرين إضافة لحزنهم الخاص أيضاً.

الـكـريـوزوت

يعالج المشاكل الحبضية • دواء أساسي لشفاء الأغشية المخاطية • يخفّف داء المبيضّات

الكريوزوت يتم تقطيره من قطران خشب الزان.



الصبغة تُصنع من الكريوزوت المذوّب في الكحول.

قام الكيميائي المورافي رايخنباخ بإدخال الكريوزوت في الطب في القرن التاسع عشر، لكنّ هذا الدواء أصبح مهملاً لدى الجميع باستثناء المعالجين المثليين.

التأثيرات الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- ملطِّف
- يعالج بعض المشاكل الانفعالية
- يعزّز الصحّة الجيّدة عند النساء

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الكريوزوت الذي يتم تذويبه في الكحول ثم تخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● الأغشية المخاطية

إن صورة الأعراض الكلاسيكية التي يعالجها الكريوزوت Kreosotum هي التهاب الأغشية المخاطية وتقيّحها وتمزّقها ونزفها، لاسيّما في المهبل وعنق الرحم والرحم.

● داء المُبيضّات

الكريوزوت أحد الأدوية العديدة التي يمكن وصفها لمداواة داء المبيضّات (السُلاق) candidiasis.

● الانفعالات والرهاب

إن الأشخاص الذين يستجيبون على أفضل نحو للكريوزوت قد يكونون مزاجيين أو كثيري النسيان أو نكِدين أو حسّاسين للموسيقى أو يعانون من الأرق ليلاً. ومن الأعراض النموذجية الميل للإمعان في التفكير في الماضي وأحلام بالاتصال الجنسي وخوف من التعرّض للاغتصاب.

● النجيج

يُعطى هذا الدواء لمعالجة النجيج الكريه الرائحة من الأغشية المخاطية، الذي يحرق الجلد ويسبِّب الحك والتورّم. وقد يساعد أيضاً في الحالات التي يحرق البول فيها الجلد عند لمسه.

● الحيض

قد يوصف هذا الدواء المثلي لمشاكل محدّدة ذات صلة بالحيض، مثل النزف الذي يحصل بين الدورات العادية والدفق الحيضي الغزير والكريه الرائحة الذي يحرق الجلد عند مسه.

سَيّدة الأَدْغال

تهدّئ البيغ ◆ تعالج المشاكل الدورانية

تفرّج عن التشنّجات والرُّعاش



التأثيرات الرئيسية

- تعالج الأعراض التي تصيب الجهة اليسرى
- مهدّئة
- تفرّج الألم
- مضادة للتشنّجات

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من السمّ الذي يتم «حلبه» من حيّة سيّدة الأدغال قبل أن يذاب في الكحول ثم يُصار إلى تخفيف المزيج ورجّه عدّة مرّات.

الاستعمالات العلاجيّة

● البَيْغ

تهدّئ أفعى سيّدة الأدغال Lachesis البَيغ (الهبّات الساخنة) الذي يحدث خلال الإياس وفي المتلازمة السابقة للحيض وبعض الاضطرابات العصبية.

● الطاقة

إن الأشخاص الذين يستجيبون بشكل جيد لهذا الدواء يعانون من مستويات طاقة غير مستقرّة. وعندما يُصابون بالمرض فإن أعراضهم قد تظهر في الجهة اليسرى وتنشأ أو تسوء خلال النوم.

● الدوران

يمكن استعمال سيّدة الأدغال لمعالجة الدوران الدموي السيّئ الذي يجعل الوجه والأذنين والأطراف زرقاء أو أرجوانية اللون. ويوصف هذا الدواء للجروح التي تنزف بسهولة وللأوردة الدوالية المحتقنة ذات اللون الأرجواني الضارب إلى الزرقة. كما أنه يعالج ألم الصدر المعصي.

● صحّة المرأة

إضافة إلى الهبات الساخنة، فإن سيّدة الأدغال فعّالة للحيض المؤلم المصحوب ربما بنوبات غشي وبخفقان وعرَق ساخن، علاوة على صداع في الجهة اليسرى أو تقلبات عنيفة في المزاج تحدث قبل الحيض.

● التشنّجات والرُّعاش

تُعطي سيّدة الأدغال لحالات التشنّج العضلي والرعاش والضعف في الأطراف، التي يمكن أن تنشأ عن الإدمان على الكحول أو التصلب المتعدّد أو الحمّى أو الصرع الصغير أو تضرّر الدماغ بعد حدوث سكتة.

صُوفيّة المَنَاقِع

تسكّن ألم المفاصل وألم التهاب المفاصل ● دواء أساسي في الإسعافات الأوّلية ● تعالج مشاكل العين المؤلمة



التأثيرات الرئيسية

- مطهّرة
- تبطئ النزف
- مضادة للالتهاب

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من رؤوس الفروع المورقة. وتجمع هذه الرؤوس عندما تبدأ النبتة بالإزهار، ثمّ تجفف وتنقع في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● الإسعافات الأوّلية

لقد اعتُبرت الصوفية Ledum لسنوات علاجاً رئيسياً في الإسعافات الأوّلية للجروح الصغيرة والكشوط والجروح الوخزية ولسعات الحشرات والكدمات حول العين.

● ألم المفاصل

تُستعمل صوفية المناقع للتفريج عن الألم الروماتيزمي الذي يبدأ في القدمين ويمتد صعوداً وكذلك للتفريج عن ألم المفاصل المتيبّسة التي يحسّ المريض أنها ساخنة في الداخل بالرغم من كونها باردة عند لمسها. بالنسبة لمرضى الفصال العظمي، فإن هذا الدواء يُعطى للمفاصل التي يشعر المريض بأنها باردة وتكون متورّمة وتصدر أصواتاً مطقطقة عند الحراك. وإذا نجحت الكمادات الباردة في التفريج عن شكوى معيّنة في المفاصل فإن هذه الشكوى سوف تستجيب بشكل جيّد للصوفيّة.

● مشاكل العين

إضافة إلى معالجة الكدمات حول العين (أنظر أعلاه)، خصوصاً الكدمات التي تشفى ببطء، فإن صوفيّة المناقع تعالج أيضاً إصابات أخرى في العين، بما فيها وقف النزف في تجويف العين بعد استئصال جزء من القزحية.

● العدوى

تقي صوفية المناقع من العدوى في الجروح المفتوحة، مثل الجروح الوخيمة التي يرافقها ألم وخزي وتكدّم وانتفاخ في الجلد، الذي يصبح ضارباً إلى الأرجواني. وقد أدّت خاصيّاتها المطهّرة إلى استعمالها تقليدياً في اسكندينافيا للقضاء على قمل الجسم.

الزَنْبَق السّناني الورق

يوصف للذبحة وغيرها من الاضطرابات القلبية • يُستعمل للمشاكل الصحيّة عند النساء • يعالج الاكتئاب



التأثيرات الرئيسية

- يعالج الاضطرابات البولية
- مهدّئ
- يفرّج الألم
- يحسّن الحالة الانفعالية

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من ساق النبتة الغضّة وأوراقها وأزهارها. ويُصار إلى فرمها فرما ناعما وتنقع في الكحول مدّة 10 أيام على الأقل. ثم يتمّ ترشيح المزيج وتخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **الاضطرابات البولية**
يُستعمل هذا الدواء لمعالجة التهاب المثانة (عادة عند النساء) الذي يرافقه ألم حارق ووخزي بعد التبوّل. ويساعد في تخفيف حاجة المريض المستمرّة للتبوّل عندما لا يتمّ إخراج سوى كمية ضئيلة من البول في كل مرّة.

● **صحّة المرأة**
يمكن استعمال الزنبق المخطّط Lilium لمعالجة اضطرابات الجهاز التوالدي عند المرأة، مثل تدلّي الرحم prolapse والحكّ الفرجي والألم الذي يمتدّ نزولاً إلى الحوض. ويمكن أيضاً استعمال هذا الدواء لمعالجة الليفومات، كما يمكن أن يوصى به لتضخّم swollen المبيضين أو الحيض المؤلم.

● **الاكتئاب**
إن الإحساس باليأس والحاجة إلى الخلاص هما من صفات الأشخاص الذين يحتاجون إلى الزنبق المخطّط lilium. وقد يخشون من الإصابة بمرض غير قابل للشفاء ويبحثون عن سبب للحزن.

● **الذبحة**
يوصف الزنبق المخطّط عندما يشعر الشخص كما لو أن صدره مشدود بملزمة ويعاني من خفقان palpitations وألم في الذراع اليمنى. كما أنه يُعطى أيضا لبعض الاضطرابات القلبية الأخرى مثل النبض السريع أو غير المنتظم irregular أو الدوران السيّئ أو الخفقان الذي يحدث أثناء الحمل pregnancy.

رجْل الذِئْب

تعالج الاضطرابات البولية التناسلية واضطرابات البروستات

تخفّف القلق • تسكّن المشاكل الهضميّة



التأثيرات الرئيسية

- مضادة للجراثيم
- مركنة
- تحارب العدوى
- مهدّئة

المستحضرات الرئيسية

- **الصبغة** تُصنع من سنابل رجل الذئب. تقص السنابل في الصيف وتجمع أبواغها، ثم يصار إلى نقع الأبواغ في الكحول مدة خمسة أيام على الأقل قبل ترشيحها وتخفيفها ورجها.

الاستعمالات العلاجيّة

• مشاكل البروستات

رجل الذئب club moss أو Lycopodium أحد الأدوية المثلية العديدة التي يوصى بها لاضطرابات البروستات. وهو يوصف عندما تتضخم البروستات . كما أنه يعطى لمعالجة الترسّب الرملي في البول نتيجة وجود حصى في الكلى وأيضاً للحلأ التناسلي. وقد استُعمل هذا الدواء في القرن السابع عشر لتخفيف احتباس البول.

• القلق

استُخدم هذا الدواء تقليدياً لتأثيره المركن، وهو يوصف للأشخاص الذين يعانون من الأرق ومن التكلم والضحك أثناء النوم ومن المخاوف الليلية والخشية من أمر سيئ مرتقب عند الاستيقاظ في الصباح. وتُستعمل نبتة رجل الذئب لمعالجة القلق الاستباقي، مثل الخوف من التحدث أمام الجمهور أو من الامتحانات أو من الأداء على المسرح، وهي أمور تؤدي جميعها في الكثير من الأحوال إلى مشاكل هضمية.

• الاضطراب الهضمي

يُعطى هذا الدواء لعسر الهضم، كالذي ينتج من القلق الاستباقي (أنظر أعلاه)؛ وللغثيان؛ والقيء؛ والإمساك؛ والبواسير التي تنزف دماً.

• العداوى الصدرية

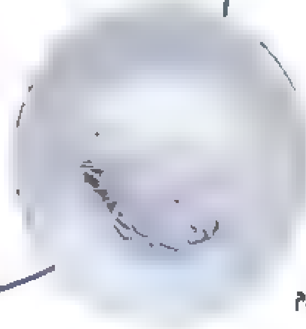
يمكن أن تسكّن نبتة رجل الذئب السعال الجاف المؤلم الذي يخلق شعوراً بوخز خفيف؛ والآلام الصدرية الحارقة؛ والتنفس السريع المُنجَز بجهد، كما يمكنها أن تسكن أيضاً التهاب الحلق والنزلة الصدرية الحادة.

فُسْفَات المَغْنيزيوم

تعالج الألم العصبي تسكّن ألم البطن وغيره من المعص تفرّج الصداع ووجع الأسنان ووجع الأذن



فسفات المغنيزيوم يتم تحضير الدواء من هذين المركبين.



التأثيرات الرئيسية

- تفرّج الألم
- مضادة للتشنّج
- تعالج بشكل رئيسي الألم الذي يصيب الجهة اليمنى من الجسم
- تسكّن المعص الحيضي
- تفرّج عن متلازمة تهيّج الأمعاء

المستحضرات الرئيسية

- الأملاح النسيجية تُصنع من سلفات المغنيزيوم وفسفات الصوديوم اللذين يُمزجان بالماء ويُتركان ليتبلرا. ثمّ يُصار إلى سحن البلورات التي يتم الحصول عليها مع سكر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

• المعص الحيضي

يُعطى هذا الدواء للمعص المفاجيء وللألم الوخزي في أسفل البطن خلال الحيض. ويُعطى أيضاً للمعص البطني غير الحيضي، مثل الألم المرافق لمتلازمة تهيّج الأمعاء.

• وجع الأذن

يفرّج الدواء عن ألم الأذن التشنّجي والوخزي، خصوصاً بعد التعرّض لهواء بارد.

• وجع الأسنان

يمكن استعمال فسفات المغنيزيوم magnesium phosphate لمعالجة الألم النابض الأصمّ أو وخزات الألم الحادّة، الشائعة خصوصاً عند الرضّع أثناء التسنين.

• الألم العصبي

توصف فسفات المغنيزيوم للألم العصبي المشعّ الحاد الذي يظهر ويختفي فجأة في أي مكان من الجسم. وهي تفرّج عن ألم العضلات المتيبّسة والمتنمّلة والتي تعوزها رشاقة الحركة، خصوصا بعد الإجهاد.

• الصُداع

يُعطي هذا الدواء للألم الوخزي التشنّجي في الجهة اليمنى أو مؤخّرة الرقبة؛ والألم الذي يمتدّ من فوق الرأس ويستقرّ حول العين اليمنى.

• المعص

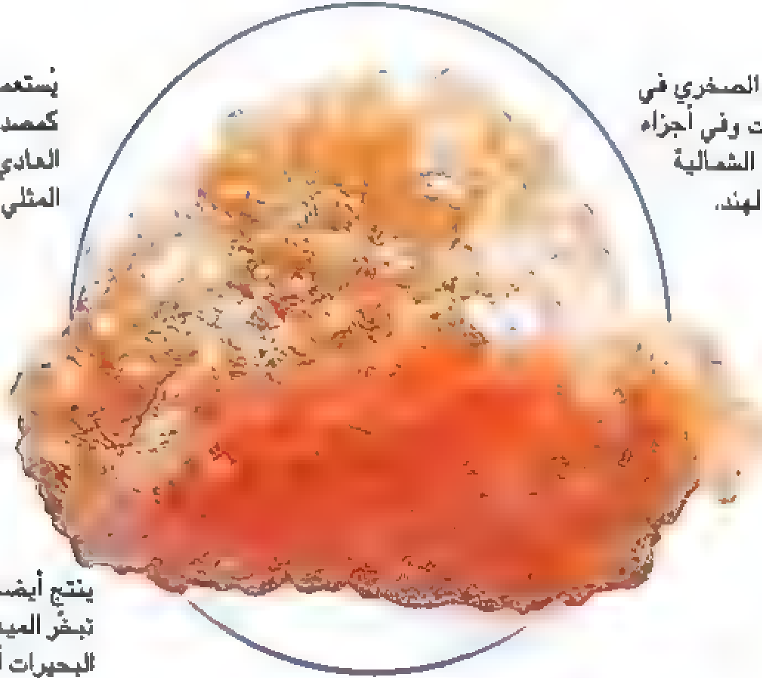
يعالج المعص cramps الذي يظهر فجأة في الأصابع والذراعين والمعصمين واليدين، وهي حالة سائعة عند الموسيقيين والكتّاب.

المِلْح الصَّخْري

يُستعمل للاضطرابات الصحّية عند المرأة ▪ يعزّز حسن الهضم
يفرّج عن الشقيقة والصداع

تجد الملح الصخري في البحر الميت وفي أجزاء من أميركا الشمالية وأوروبا والهند.

يُستعمل الملح الصخري كمصدر لملح الطعام العادي، ولصنع الدواء المثلي.



ينتج أيضاً الملح الصخري عن تبخّر المياه المالحة، عادة البحيرات أو مياه البحر.

التأثيرات الرئيسية

- يعالج قرحات وخراجات الفم والتهاب اللثة.
- يخفف مشاكل الحيض
- يهدئ الحالات الجلدية

المستحضرات الرئيسية

- المسحوق يُصنع من الملح الصخري الذي يتمّ تذويبه في الماء المغلي ثم يصار إلى ترشيحه وتبخيره لتحضير كلوريد الصوديوم النقي. بعد ذلك يسحن هذا الملح مع سكر اللاكتوز. كان للملح تاريخياً قيمة اقتصادية، لكنّ استعمالاته الطبية ظلت محدودة خارج المعالجة المثلية.

الاستعمالات العلاجيّة

● الصداع
يفرّج هذا الدواء عن كلٍّ من الصداع الذي يضرب كالمطرقة ويظهر بقوة وبصورة مفاجئة والشقيقة، اللذين يحدثان فوق العينين. وهو يعالج أيضاً الصداع والشقيقة المصحوبين بانحراف الرؤية، مثل ظهور خطوط متعرّجة.

● الهضم
يوصف الملح الصخري للإمساك حيث يكون البراز جافاً وقاسياً ويسبّب ألماً مغصياً مصحوباً بغثيان ووجع ظهر وأحياناً بنزف شرجي.

● صحّة المرأة
يُستعمل الملح الصخري لمداواة التعب واحتباس الماء والصداع الوخيم التي تحدث في الفترة المحيطة بالحيض. ويُعطى أيضاً الملح الصخري لمعالجة النجيج المهبلي الأبيض، الذي ينتج عادة من السلاق. وقد كان هذا الدواء فعّالاً في معالجة تشنّج المهبل، حيث تحدث تشنّجات مؤلمة خلال الجماع وأيضاً لمعالجة المريضات اللواتي توقفت دورتهنّ الشهرية بسبب الحزن أو الصدمة.

● الحالات الجلدية
يمكن أن يساعد هذا الدواء حالات الجلد والشعر الدهنيين وقشرة الشعر والثآليل والحبّات والصُداف والشرى والسّأف (جزء من الجلد متدلٍّ قرب الظفر hangnails) وقرحات البرد على الوجه.

● الفم والحلق
يشفي الملح الصخري قرحات الفم وخراجات الأسنان والتهاب اللثة وتشقق الشفتين.

سُلْفات الصُوديوم

تخفّف مشاكل الكبد - تُستعمل للأعراض التي تصيب الرأس

دواء أساسي للربو



سلفات الصوديوم هو الاسم الشائع لـ NATRUM SULPHURICUM.

سلفات الصوديوم هي الملح المعدني الرئيسي في العديد من مياه الينابيع المعدنية.

التخزين
يُخزن هذا الملح في قوارير زجاجية خضراء داكنة لها سدادة محكمة السدّ.

التأثيرات الرئيسية

- تعزّز الهضم
- تعالِج الاكتئاب
- تسكن الصداع
- تستعمل لالتهاب الكبد
- تسكّن الحصى الصفراوية

المستحضرات الرئيسية

- الأملاح النسيجية تُصنع من سلفات الصوديوم المسحون مع سكر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

● الصداع

لسلفات الصوديوم sodium sulphate علاقة وثيقة بأعراض الرأس، مثل الصداع الناتج عن الإصابة أو الصداع المصحوب بتزايد الإلعاب أو عدم تحمّل قوي للضوء.

● الاكتئاب

يوصف هذا الدواء للاكتئاب الوخيم أو الانتحاري وللتغيرات العقلية العميقة، المترافقة ربما بأفكار انتحارية، والتي تنتج من إصابة في الرأس.

● الانفعالات

إن سلفات الصوديوم دواء مثلي مناسب بشكل خاص للأشخاص الجادّين والمتحفظين والمسؤولين والذين يركزون على العمل لكنّهم على نحوٍ متناقض ظاهرياً حسّاسون جداً؛ فالموسيقى مثلاً يمكن أن تثير مشاعرهم لدرجة البكاء. وقد يشعرون بأنهم وحيدون ومعزولون عن العلاقات الملتزمة الحميمة، ربما بعد فقدانهم لشريكهم.

● الربو

إن سلفات الصوديوم دواء هام للربو الناشئ من الظروف الرطبة.

● مشاكل الكبد

يمكن استعمال سلفات الصوديوم لمعالجة مشاكل الكبد والجهاز الهضمي والمرارة والبنكرياس والطحال. وتشمل الحالات الكبدية التي تتم معالجتها بهذا الدواء التهاب الكبد والحصى الصفراوية المصحوبة بتجشؤ مرّ والآلام البطنية المغصيّة واليرقان.

الخشخاش المُنوّم

يخفّف الأرق يساعد في العلاج بعد السكتة

يُستعمل لمعالجة الصدمة



التأثيرات الرئيسية

- يفرّج الإمساك
- يعالج الهذيان الارتعاشي
- يساعد في معالجة الخُدار
- يساعد في الامتناع عن الكحول

المستحضرات الرئيسية

- **المورفين** يُستعمل في الطبّ التقليدي.
- **الصبغة** تُصنع من عصارة قرون البذور الخضراء الفجّة التي يتم تجفيفها وتذويبها في الكحول ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● الهذيان الارتعاشي
يُستعمل الخشخاش Opium لمعالجة الخمول الزائد أو فرط الحساسية أو الرعاش أو الاختلاجات الناتجة من الهذيان الارتعاشي. ويوصف أيضاً للمساعدة في الامتناع عن الكحول.

● الصدمة والإصابة
يمكن استعمال الخشخاش لمعالجة ردود الفعل الانفعالية للصدمة أو الحزن أو الإصابة وكذلك لبعض ردود الفعل الجسدية مثل الاختلاجات.

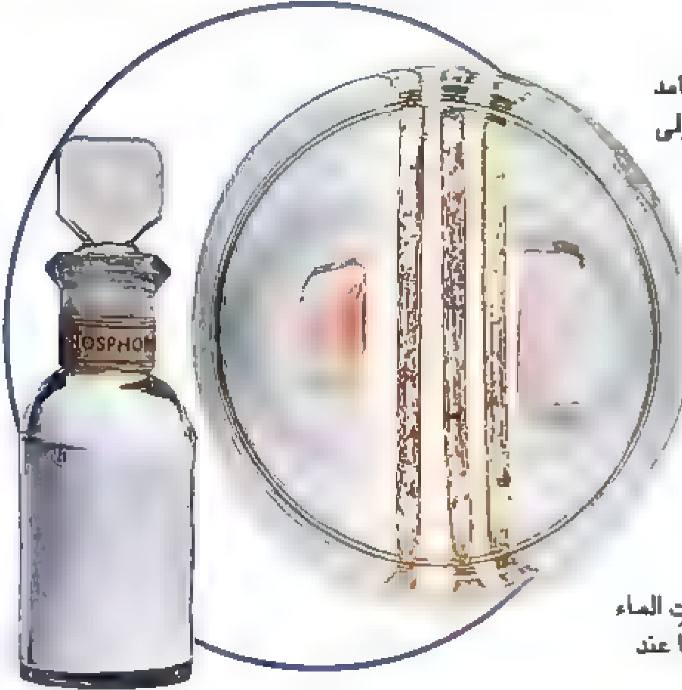
● الأرق
لقد استُعمل الخشخاش كمركّن ومسكن منذ العصور القديمة. وقد استخدمه اليونانيون والرومان في حالات كثيرة. ويمكن استعمال الخشخاش لمعالجة الأرق، الذي يتمثل بعدم القدرة على النوم رغم التعب، والنوبات الوجيزة من النعاس الذي لا يمكن مقاومته. وهو يُستعمل أيضاً لمعالجة الخُدار (النوم الانتيابي).

● الإمساك
يمكن إعطاء الخشخاش للرضّع الحديثي الولادة للتفريج عن الإمساك بعد صدمة الولادة. ويُستعمل أيضاً هذا الدواء لمعالجة الأطفال والبالغين.

● الرعاية بعد السكتة
يعالج هذا الدواء شلل الأطراف المصحوب بتلبّد الحسّ والذهول والذي يشبه الشلل الذي يعاني الشخص منه بعد الإصابة بصدمة، ومع إمكانية حدوث غشية. وهو يُستعمل أيضاً للإصابات الدماغية الناتجة من السكتة.

الفُسْفُور

يقطع النزف الغزير يساعد في علاج الدوران السيّئ يعالج المشاكل التنفّسية



الفسفور
إن هذا الجسم الجامد الأبيض الضارب إلى الصفرة يشعّ في الظلام وسريع الاشتعال.

دواء الفسفور

إن النزف الغزير من اللثة هو أحد الحالات التي يعالجها هذا الدواء.

يُحفظ الفسفور تحت الماء لأنه يشتعل تلقائياً عند تعرّضه للهواء.

التأثيرات الرئيسية

- مهدّئ
- يعالج الربو والتهاب القصبات وذات الرئة
- يحسّن دوران الدم
- يعزّز الهضم

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الفسفور الأبيض. إن هذه المادة الشمعية غير ذوّابة في الماء لذلك تذوّب في الكحول وتُرشّح ثمّ يتم تخفيفها ورجها عدة مرات.

الاستعمالات العلاجيّة

● المشاكل الهضمية

يُعطى الفسفور للاضطرابات الهضمية حيث يكون البراز مخطّطاً بالدم. وقد يوصف لقرحات المعدة والالتهاب المعدي المعوي والتسمّم الغذائي واضطرابات المعدة الناشئة من الكرب.

● النزف

يُستعمل الفسفور لمعالجة النزف الغزير من الأنف واللثة وبطانة المعدة. وهو يُعطى أيضاً للدفق الحيضي الغزير.

● الدوران السيّئ

يُعطى الفسفور لتخفيف آثار الدوران السيئ، بما فيها: جريان الدم التائه الذي يسبّب البَيْغ (الهبّات الساخنة)؛ والخفقان؛ والغشي الذي يتّصف بضعف النبض. ويعالج أيضاً اليدين والقدمين التي يشعر المريض بأنها ساخنة حارقة بينما هي باردة عند اللمس.

● العلل التنفّسية

يُستعمل هذا الدواء للمشاكل التنفسية ذات الصلة بالقلق ويُستخدم خصوصاً لضيق الصدر الناتج من الربو أو التهاب القصبات أو ذات الرئة. وقد تشمل الأعراض التي يعالجها البلغم المخطط بالدم الأحمر القاتم والتهاب الحلق والسعال الجاف الذي يسبّب وخزاً خفيفاً وربما أيضاً التهوّع (محاولة التقيّؤ) أو القياء.

● تحذير

إن التعرّض المفرط للشكل الأبيض من الفسفور يمكن أن يكون مميتاً نظراً إلى كونه سام جداً.

اللَّكِّيَة

تخفّف مشاكل الثدي • تعالج الصُداف • تعالج الحمّى الغدّية وغيرها من اضطرابات الغدَد



التأثيرات الرئيسية

- مضادة للالتهاب
- تفرّج الألم
- توصف للنكاف
- تخفّف صعوبة التنفّس

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الجذر الغض الذي يقتلع في الخريف ويصار إلى فرمه ناعماً ونقعه في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● مشاكل الثدي

توصف اللكية poke لمعالجة الكيسات التي تكون مؤلمة عند الضغط عليها قبل الحيض وخلاله. وهي تعطى أيضاً لقرحات الثدي وأحياناً لسرطان الثدي وتعالج اللكيّة Phytolacca التهاب الثدي المصحوب بتصلب وحريق وألم في الثدي يشعّ في الجسم كله عند الإرضاع.

● الصُداف

توصف اللكيّة للأشخاص الذين يعانون من الصُداف عندما يكون هناك آفات مع وجود تلوّن أرجواني.

● الغُدَد

لهذا الدواء صلة قوية بالغدد ويُستعمل لمعالجة الحمّى الغدّية. وهو يُعطى لغدد الرقبة القاسية الملتهبة، حيث يظهر الألم في الحلق عند البلع. ويمكن أن يفيد هذا الدواء لعلاج التهاب الغدد النكفية parotid، مثلاً عند الإصابة بالنُكاف (أبو كعب) mumps. ويُعطى هذا الدواء المثلي أيضاً لعلاج اللوز الملتهبة المؤلمة، التي قد تبدو حمراء داكنة اللون.

● التنفّس

يمكن وصف اللكيّة عندما يشعر الشخص أن تنفسه أصبح صعباً ومقيداً وضيقاً مع وجود إحساس بالاختناق والفراغ في الصدر.

● تحذير

إن هذا النبات شديد التأثير والسمّية إذا تم تناوله بكميات مفرطة.

شقّار الفصح

يشفي عداوي العين   دواء مفيد للمشاكل النسائية

يفرّج عن التهاب الجيوب



التأثيرات الرئيسية

- يخفّض الحمّى
- يعزّز الهضم
- يخفف السعال والزكام
- يعالج النزلة الوافدة
- يساهم في علاج المتلازمة السابقة للحيض

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من النبتة المزهّرة الغضّة، بما فيها الجذر.يتم فرم النبتة وتعطينها في الكحول قبل تخفيفها ورجها.

الاستعمالات العلاجيّة

● عداوي العين

تقول الأسطورة الرومانية إن هذا النبات نبت من دموع فينوس ولذلك فقد استُعمل لسيلان الدموع. ويمكن أن يفرّج الشقار Pulsatilla عن حكّ العينين ويساعد في علاج التهاب الملتحمة. وقد وصفه الطبيب دسقوريدس، في القرن الأول للميلاد، لمشاكل العين.

● صحّة المرأة

يوصف الشقار pasque-flower لعلاج الدورة الشهرية القصيرة أو المتغيّرة أو المتأخرة أو الغائبة وللألم الحيضي الوخيم. وقد تستجيب أيضا المتلازمة السابقة للحيض لهذا الدواء، الذي يُعطى أحيانا للمرأة الحامل، إذا كانت صورة الأعراض واضحة. ويمكن استعماله أيضا للتأثير على عضلات الرحم والمساعدة على قلب الجنين أثناء الوضع.

● التهاب الجيوب

يُعطى الشُقار عندما تكون الجيوب مؤلمة عند اللمس ومصحوبة بألم حادّ يبدأ في الجهة اليمنى من الوجه ويميل إلى الانتقال إلى أماكن أخرى.

● السعال والزكام

يعالج الشقار السعال التشنّجي الرطب المصحوب بضيق في التنفس والذي يسوء عند الاستلقاء على الجهة اليسرى. ويمكن أيضا وصفه للنزلة الوافدة المصحوبة بالحمّى.

● المشاكل الهضمية

يُوصف الشقار لمجموعة متنوّعة من المشاكل، مثل القياء والغثيان وعسر الهضم والإسهال والبواسير المؤلمة المثيرة للحك.

التُمتُم السّام

يخفّف الألم العضلي الهيكلي   يشفي العدوى الجلدية
يسكّن شكاوي جلدية مؤلمة أخرى



التأثيرات الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- يقاوم العدوى
- يسكّن ألم التهاب المفاصل
- يعالج الإكزيمة ومشاكل الجلد الأخرى

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الأوراق الغضّة التي يتمّ جمعها عند الغروب قبل أن تزهر النبتة مباشرة، ثم يُعصار إلى تعطينها في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● المفاصل

يُربط علاج مشاكل العضلات الهيكلية بالتمتم السامّ poison ivy أو Rhus tox. وقد ارتبط هذا النبات بعلاج المفاصل على وجه الخصوص. ويُستعمل التمتم السام لتخفيف التهاب المفاصل الحادّ – الفصال العظمي والتهاب المفاصل الروماتزمي على حدّ سواء – إضافة إلى عرق النسا وتململ الرجلين والمعص والتواء المفاصل.

● العداوي الجلدية

إضافة إلى مشاكل المفاصل (أنظر أعلاه)، يرتبط التمتم السّام بشكل رئيسي بعدوى الجلد. وهو فعّال للإكزيمة ولبعض الحالات مثل العدّ الوردي حيث تبدأ الحبّات بالتشكل. وقد تبدأ الإكزيمة المصابة بالعدوى بالنزّ وقد تكون هذه الحالة تفاعلاً أرجياً، لكنّ السبب يبقى مجهولاً في الكثير من الحالات. وتختفي عادة إكزيمة الطفولة عند البلوغ.

● الحالاتِ الجلدية

استعمل سكان أميركا الأصليون هذا النبات لمعالجة الطفح الجلدي والشلل العصبي. وقد يكون مفيداً للطفح الجلدي الذي تظهر فيه نفطات blisters ويتبعه تورّم الجلد واحمراره ووجود إحساس بالحريق، إضافة إلى ميل الجلد إلى التفلس والتقشّر إلى رقائق. ويوصف هذا الدواء لمعالجة الحُماق chicken pox والحلأ النطاقي وطفح الحفاظ.

● تحذير

إن ملامسة أوراق التمتم السامّ تسبّب احمرار الجلد وتورّمه وتشكل بثرات حمراء عليه.

السَذاب المَخزْني

يوصف لإجهاد العين — يخفّف المشاكل العضلية — يفرّج ألم المفاصل



التأثيرات الرئيسية

- مهدّئ
- يفرّج الألم
- يشفي من التواء العضلات
- يفرّج عن التيبّس في العضلات والمفاصل

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الأجزاء الهوائية للنبتة التي تجمع عندما تبدأ بالإزهار. ويتم فرمها فرماً ناعماً وتنقع في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● الحيض
يُعرف أيضاً السَذاب المخزني Ruta باسم الفَيْجَن أو العشبة اليونانية herb-of-grace وقد استعمله المصريون واليونانيون القدماء كعشبة طبيّة، حيث كان يوصف للتحريض على الإجهاض ولتنبيه الحيض. ويمكن أن يُعطى هذا الدواء أيضاً لمشاكل الحيض.

● المشاكل العضلية
إن صورة الأعراض الكلاسيكية للسَذاب هي صورة لمشاكل النسيج الضامّ مع وجود تيبّس شديد وألم في العضلات والأوتار، ينتجان في الكثير من الأحوال عن حدوث وثء (التواء في المفصل) أو فرط في استخدام العضلات أو عن الإصابة. ويكون الألم نموذجياً من نوع الوجع الناشئ من التكدّم المترافق مع تململ. ويوصف هذا الدواء للإصابة المتكرّرة بالتواءات المفاصل.

● علاج العين
يُستعمل السَذاب لمعالجة إجهاد العين (عندما تضعف العضلات)، حيث يعاني المريض ألماً حارقاً. وفي العصور القديمة، استُعمل النبات طبياً لتقوية الرؤية.

● مشاكل المفاصل
يُستعمل السَذاب لمعالجة التهاب المفاصل المزمن وأسفل الظهر المتيبّس المؤلم وعرق النسا.

● الانفعالات
إن الأشخاص الذين يستجيبون على أفضل نحو لدواء السذاب هم الميّالون لمشاعر القلق والهلع والذين ينزعون إلى البكاء بسهولة.

الحَبّار (الصّبّيدج)

يعالج المشاكل الصحية النسائية ◆ يلطّف الحالات الجلدية المؤلمة ◆ يحسّن دوران الدم



يتم تجفيف الأصبغة النقية الموجودة في حبر الصبيدج لصنع الدواء المثلي.

ينتمي هذا الحيوان الرخوي الطري إلى جنس الأخطبوط والحبّار. وهو يطلق حبراً أسود ضارباً إلى السمرة ليحمي نفسه.

الصباغ
يُستعمل الصباغ في صنع صباغ بنيّ داكن يستخدمه تقليديا الرسّامون والعاملون في الطباعة.

التأثيرات الرئيسية

- يفرّج الألم
- مهدئ
- يصحّح اختلال التوازن الهرموني
- يساعد في الهضم

المستحضرات الرئيسية

- **المسحوق** يُصنع من حبر الصبيدج الذي يتم تجفيفه للحصول على شكل بلوري ثمّ يُصار إلى سحنه مع سكّر اللاكتوز.

الاستعمالات العلاجيّة

● صحّة المرأة
يوصف الحبّار Sepia بشكل رئيسي لمعالجة المشاكل الصحيّة النسائية، بما فيها اختلال التوازنات الهرمونية، ولاسيّما تلك التي تحدث قبل الحيض أو خلاله، أو طوال فترة الإياس. وهو يوصف أيضاً لبعض العلل ذات الصلة بالحمل، ويمكن استعماله لمعالجة السلاق (القلاع) thrush.

● المشاكل الهضمية
يساعد الصبيدج في التفريج عن عسر الهضم وتطبّل البطن والقياء والغثيان والإمساك.

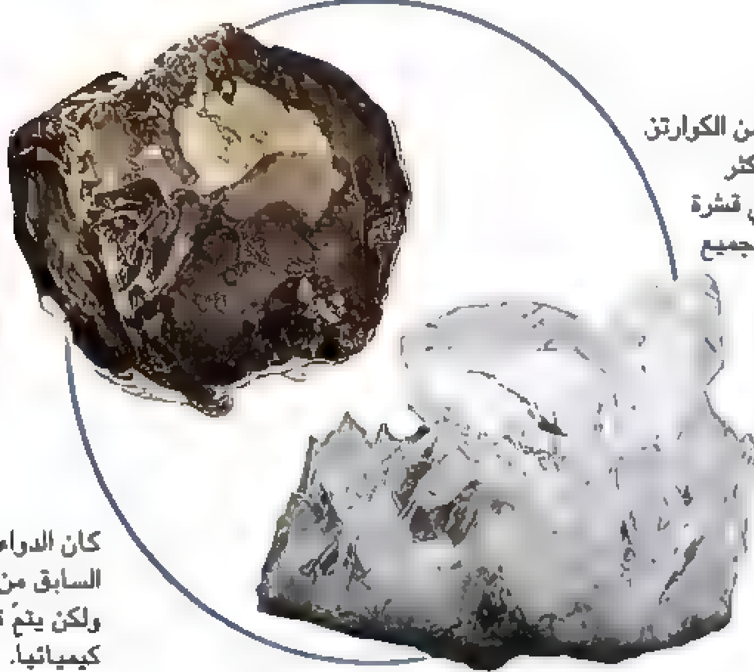
● الحالات الجلدية
يوصف هذا الدواء للحكّ itchy أو لتغيّر لون الجلد، وهو حالة تُعرف بالكلَف chloasma يظهر فيها «سرج» saddle بنّي ضارب إلى الصفرة على جانبيَ الأنف والخدّين، خصوصا خلال الحمل.

● دوران الدم
يُوصف هذا الدواء المثلي للخفقان والأوردة الدوالية varicose والهبّات الباردة والساخنة.

● تفريج الألم
يعالج الحبّار الصداع الذي يطغى في الجهة اليسرى من الرأس ويكون مصحوبا أحيانا بدوام وغثيان ويفرّج أيضا عن النزلة المؤلمة وعلامات الإنهاك العاطفي والجسدي، لاسيّما المصحوب بألم في الظهر والخاصرتين وشعور بضعف العضلات.

السِّيليكا

تقوّي العظام والأسنان والشعر والأظافر تعزّز شفاء الجلد
تعالج عدم التحمّل الغذائي



البلّور الصخري
ضرب عديم اللون من الكوارتز والكوارتز هو أحد أكثر المعادن انتشاراً في قشرة الأرض ويوجد في جميع أنحاء العالم.

الصوّان
تتألف صخور الصوّان من السيليكا وهي متراصّة وقاسية وقوية.

كان الدواء المثلي يُصنع في السابق من الكوارتز أو الصوّان ولكن يتمّ تحضيره اليوم كيميائياً.

التأثيرات الرئيسية

- شافية
- مقوّية
- مهدّئة
- تفرّج الألم
- تقاوم العدوى
- تنزع الأجسام الغريبة من الجلد

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع بسحن ثاني أكسيد السيليكون وطحن الرمل بشكل متكرّر مع سكّر اللاكتوز حتى يصبح ذوّاباً في الماء، ثمّ تخفيفه ورجّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● العظام والأسنان

تعزّز السيليكا Silica شفاء العظام الهشّة، وهي توصف لانحناء العمود الفقري. وتستخدم السيليكا لمشاكل البطء في الشفاء ولتحسين صحّة الأطفال، كما في حالة اليافوخ الذي يغلق ببطء مثلاً. وهي تعطي أيضاً لتأخّر بزوغ الأسنان ولتسكين بزوغ أضراس العقل.

● الجلد والشعر والأظافر

يشفي هذا الدواء العيوب الناشئة عن سوء امتصاص المعادن الموجودة في النظام الغذائي. وهو يشفي الأظافر القصفة المشوّهة المصابة بالعدوى وكذلك أظافر القدم المنغرزة في اللحم. وتستعمل السيليكا لتعزيز شفاء الجروح المتقيّحة التي تشفى ببطء وكذلك الخراجات والندوب المثيرة للحكّ والعدّ (حبّ الشباب).

● نزع الشظايا

تتميّز السيليكا بسمة غير عادية، حيث إنها تعتبر قادرة على المساعدة في طرد الأجسام الغريبة، كالشظايا من الجلد مثلاً.

● الصداع

تستعمل السيليكا لمعالجة الألم الحادّ الذي يبدأ في مؤخّرة الرأس ويمتد إلى الجبين، ويرافقه دوام واضطرابات بصرية.

● المشاكل الهضمية

توصف السيليكا لضعف جهاز الهضم المترافق بعدم تحمّل غذائي.

● السعال والزكام

تستعمل السيليكا للحالات المستمرّة أو الراجعة من السعال والزكام وعداوي الأذن والأنف والحلق.

الحُلو المُرّ (عنب الذئب)

يسكّن ألم المفاصل يعالج حمّى الكلأ والربو
يفرّج عن ألم الرأس والوجه

إن هذه المعترشة الخشبية نبتة شائعة على جوانب الطرق وتنمو بقوّة في الأراضي البور.



لهذا النبات تاريخ طويل من الاستعمال كمضاد للالتهاب ومقوّ للكبد. وقد استُعملت خلاصة السوق لمعالجة الثآليل والإكزيمة.

الأوراق
تستعمل الفروع الخضراء اليافعة وأوراق النبتة الغضّة لتحضير الدواء المثلي.

التأثيرات الرئيسية

- يفرّج الألم
- مضاد للالتهاب
- مهدِّىء
- يخفف الاحتقان

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الأوراق والسوق الخضراء الغضّة، التي يتم قطفها قبل أن تزهر النبتة مباشرة. ويُصار إلى فرمها ناعماً وتعطينها في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● ألم المفاصل
يُعطى هذا الدواء نموذجياً للأشخاص الحسّاسين للبرد والرطوبة. وهو يفرّج عن ألم المفاصل وتيبّسها، اللذين يتفاقمان بسبب الرطوبة.

● الإسهال
يُعطى هذا الدواء للإسهال diarrhoea الذي قد يصحبه بعض الدم. وهو يوصف أيضاً للإسهال الناتج من التسنين عند الأطفال الصغار السن.

● المشاكل الجلدية
يُعطى مغد الحلو المرّ bitter-sweet لتعزيز شفاء الجلد؛ وهو فعّال لزيادة سماكة البشرة. ويعالج هذا الدواء الإكزيمة والشرى والثآليل والسعفة.

● السعال والزكام
تعالج نبتة الحلو المر التهاب الرئة والقصبات والسعال والبرد، إضافة إلى ما يرافق هذه الأمراض من التهاب الحلق أو تيبّس الرقبة أو ألم في الظهر أو الأطراف.

● حمّى الكلأ والربو
يخفف احتقان الأنف والضيق في التنفس وإدماع العينين.

● ألم الرأس والوجه
يفرّج هذا الدواء عن الألم العصبي، بما في ذلك الألم الناتج من شلل بلّ أو من التهاب الجيوب.

● تحذير
إن المغد الحُلو المرّ سامّ جداً وبالتالي لا يستخدم إلاّ من قبل المعالجين بالأعشاب المدرّبين فقط. وتشكل الأوراق والثمار العنبية الفجّة منه الأجزاء الأكثر سميّة.

السِبْجيل الطبّي (عشبة الهند)

يعالج مشاكل الجهاز العصبي • يخفّف التهاب المفاصل • يفرّج عن الذبحة وغيرها من الحالات القلبية



عشبة الهند
يحتوي الجذر الوردي
اللون على قلوانيات
معيّنة تستعمل في العلاج
العشبي لأمراض القلب.

التأثيرات الرئيسية

- يفرّج الألم
- يهدئ الخفقان
- يُستعمل لمعالجة المشاكل التي تصيب في المقام الأوّل الجانب الأيسر من الجسم

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الأجزاء الهوائية المجففة التي يتم تعطينها في الكحول.
- الجذر يُستعمل الجزء الوردي منه في العلاج العشبي لأمراض القلب.

الاستعمالات العلاجيّة

• الجهاز العصبي
إضافة إلى الحالات القلبية (أنظر أدناه)، يوصف السبجيل الطبي Spigelia بشكل رئيسي لمشاكل الجهاز العصبي، خصوصاً إذا كانت الأعراض تصيب في المقام الأوّل الجانب الأيسر من الجسم، وإذا كان هناك ألم عنيف شديد.

• تفريج الألم
يُعطى هذا الدواء للصداع والشقيقة migrains وعداوي الجيوب والألم العصبي والروماتزمي.

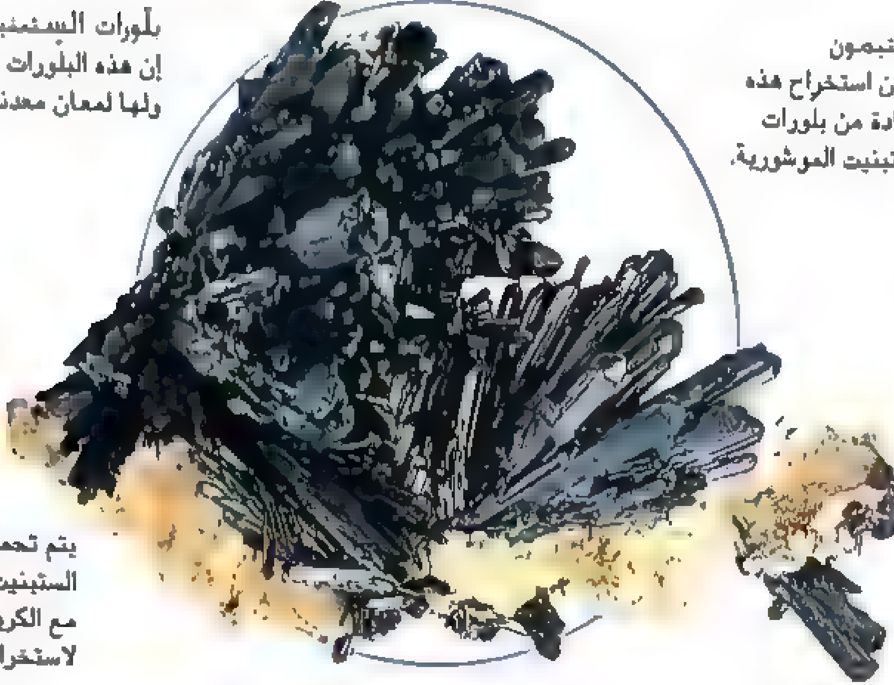
• الحالات القلبية
يحتوي الجذر الوردي اللون على قلوانيات تستخدم في العلاجات العشبية المخصّصة للقلب. ويُستعمل هذا الدواء أيضاً للمشاكل ذات الصلة بالقلب. ويمكن إعطاء السبجيل للخفقان المتكرّر الحدوث الذي يكون عنيفاً وظاهراً للعيان ومسموعاً؛ ولنفخات القلب أو اضطرابات الصمامات valve disorders؛ ولداء القلب الروماتزمي.

• الذبحة
يُستعمل هذا الدواء أيضاً للذبحة المصحوبة بألم صدري مضيّق يمتدّ نزولاً في أحد الذراعين أو في كليهما وفي الصدر صعوداً إلى الحلق.

• التهاب المفاصل
يوصف السبجيل spigelia للذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتزمي وذلك لتسكين الألم الثاقب قرب المفاصل، حيث يشعر المريض وكأن سكيناً تسحج عظامه.

الأَنْتيمُون

يشفي أمراض الجلد والأظافر يعالج المشاكل الهضمية
يفرّج عن النقرس



بلّورات السّتيبنيت
إن هذه البلورات معتمة ولها لمعان معدني.

الأنتيمون
يمكن استخراج هذه المادة من بلورات الستيبنيت الموشورية.

يتم تحميص الستيبنيت وتسخينه مع الكربون لاستخراج الأنتيمون.

التأثيرات الرئيسية

- يقاوم العدوى
- مضاد للالتهاب
- يفرّج عن الألم
- يخفض الحمّى

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الستيبنيت الذي يتم تحميصه وتسخينه مع الكربون لاستخراج الأنتيمون. ثمّ يُصار إلى سحنه مع سكر اللاكتوز وتخفيفه وهزّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **علاج تجميلي**
يوجد الأنتيمون antimone طبيعياً في شكل بلوري يسمّى الستبنيت stibnite، الذي استعملته النساء في العصور القديمة في روما والشرق الأوسط ككحل.

● **العداوي الجلدية**
يمكن استعمال الأنتيمون لمعالجة الطفح على الجذع والذراعين والساقين أو الطفحات المثيرة للحكّ التي تسوء عندما تكون ساخنة.

● **المشاكل الهضمية**
يُعطى هذا الدواء لعسر الهضم المترافق بتجشّؤ وغثيان وتقيّؤ الصفراء، الناتج خصوصاً من الإفراط في الأكل أو من الحمل. وهو يُعطى للأطفال الرضّع الذين يتقيّأون حليب الثدي أو يرفضون الرضاعة، أو يعطى إلى أمّهاتهم. ويُستعمل الأنتيمون أيضاً لعلاج الإسهال والإمساك.

● **الجلد والأظافر**
يعالج الأنتيمون الأثفان callouses والثآليل والمسامير التي قد تتشكّل على اليدين وتحت الأظافر وعلى باطن القدمين ورؤوس أصابع القدمين. وهو يُوصف أيضاً للأظافر التي تتشقق بشكل متكرّر.

● **النقرس**
يُستعمل الأنتيمون لمعالجة الالتهاب والاحمرار في المفاصل المصابة بالنقرس gout. وهو يفرّج أيضاً عن الحمّى الخفيفة وعن العضلات المتوترة المنتفضة.

● **وجع الأسنان**
يفرّج الأنتيمون عن وجع الأسنان الناخر والذي ينتج عن بلى الأسنان.

جَوْز القيء

يداوي الأرق • يمكن استعماله بأمان خلال الحمل

يفرّج عن الاضطرابات الهضمية



التأثيرات الرئيسية

- يفرّج عن المعص
- يهدئ الهيوجية
- يخفف الحمّى
- فعّال لمعالجة المتلازمة السابقة للحيض

المستحضرات الرئيسية

- القلف يستعمله المعالجون بالأعشاب الهنود لمعالجة الكوليرا ويوصف في النيبال لمشاكل الحيض والكلب والشلل.
- الصبغة تصنع من البزور الناضجة المجففة التي يتم نقعها في الكحول مدّة خمسة أيام على الأقل قبل أن يُصار إلى ترشيحها وتخفيفها ورجّها.

الاستعمالات العلاجيّة

● المشاكل الهضمية

يُعطى جوز القيء Nux vomica لعسر الهضم؛ والقياء المصحوب بتهوّع (محاولة قياء) مؤلم، وكذلك للإسهال المترافق بمعص cramp بطني؛ وللغثيان المصحوب بألم مغصي.

● الأرق

يُستعمل جوز القيء لمعالجة الأرق المصحوب بأعراض شبيهة بآثار الإسراف في الشرب أو لمعالجة النوم المعكر والمتقطع المصحوب بعصبية شديدة.

● الزكام والنزلة الوافدة

يعالج جوز القيء الأعراض مثل النزلة، والسعال الجاف الذي يثير وخزاً خفيفاً، والصداع، والحمّى التي تسبّب القشعريرة، وحساسية العينين.

● صحّة المرأة

يُعطى هذا الدواء لالتهاب المثانة المصحوب بألم تشنّجي وحاجة متكرّرة للتبوّل؛ وللحيض المبكر أو غير المنتظم أو الغزير؛ والغشي خلال الحيض؛ والمتلازمة السابقة للحيض المصحوبة بمزاج سيء.

● الحمل

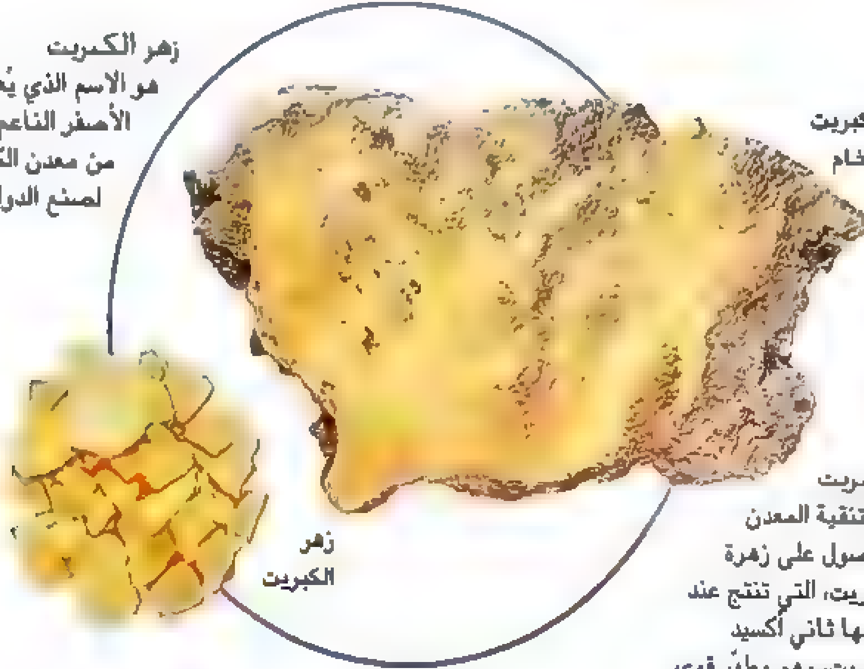
يمكن استعمال جوز القيء خلال الحمل للمساعدة في تخفيف التعب والحاجة المتكرّرة للتبوّل والتنمّل في الذراعين والمعص cramp في الساقين والإمساك وغثيان الصباح.

● تحذير

عندما يتم تناول جرعات كبيرة من جوز القياء، تحدث مادة الستريكنين الموجودة في هذه النبتة تشنّجات في الحجاب diaphragm، ما يؤدي إلى توقف التنفس والموت اختناقاً.

الكِبْريت

يوصف للعجز الجنسي عند الرجل يلطّف الحالات الجلدية المؤلمة يعالج المشاكل النسائية



التأثيرات الرئيسية

- مطهّر
- مضاد للالتهاب
- يعزّز الهضم
- يخفف مشاكل التنفّس

المستحضرات الرئيسية

- الصيغة تُصنع من الكبريت المنقى كيميائيا. ويتم سحنه عبر طحنه للحصول على مسحوق ناعم ذوّاب في الماء والكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● **الحيوية**
يوصف الكبريت sulphur لمجموعة كبيرة من العلل لا يوازيه فيه أي دواء آخر. وهو يُعطى لتعزيز الحيوية والتخلص من أي داء متخلف.

● **المشاكل الجلدية**
استُعمل الكبريت لوقت طويل في الطبّ الصيني والغربي لمعالجة المشاكل الجلدية. وهو يُستعمل لطفح الحفاظ وقشرة الرأس (الهبريّة) والعدّ والصُداف والإكزيمة والسُعفة والجرب.

● **صحة المرأة**
يُعطى الكبريت للحيض المؤلم أو غير المنتظم؛ وللتفريج عن الصداع والهيوجية والأرق الناتجة من المتلازمة السابقة للحيض؛ والبيغ (الهبّات الساخنة) والدُوام والتعرّق الناتج من الإياس، وهو يعالج أيضا السلاف والتهاب المثانة.

● **صحّة الرجل**
يوصف الكبريت للعنانة (العجز الجنسي) impotence أو ضعف الانتصاب المصحوب بألم حاد في القضيب وبحكة في رأس القضيب. ويمكنه أيضا أن يساعد في علاج التهاب القضيب أو البروستات.

● **مشاكل الهضم**
يفرّج هذا الدواء عن انتفاخ البطن والتجشّؤ وعسر الهضم وتطبّل البطن والقياء والإسهال.

● **مشاكل التنفّس**
يساعد الكبريت في معالجة السعال والزكام فيحول دون تطوّرهما إلى التهاب القصبات أو ذات الرئة.

العَنْكَبُوت الذِئْبِيَّة (الرُّتيلاء)

تُستعمل للذين يعانون من التصلُّب المتعدّد • توصف للمشاكل النسائية
تعالج مشاكل القلب



تُعرف الرتيلاء بالعنكبوت الذئبية، حيث إنها تطارد فريستها وتصطادها في شبكتها.

يتم استعمال العنكبوت الحيّة الكاملة لصنع الدواء المثلي. ويُصار إلى تعطينها وتركها لتذوب في الكحول.

نجد هذا النوع من العناكب في أوروبا.

التأثيرات الرئيسية

- مضادة للتشنّج
- مهدّئة للانفعالات
- تعالج التهاب المثانة
- توصف للذبحة

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من العنكبوت الذئبية الحيّة الكاملة التي يتم تعطينها في الكحول وتركها لتذوب. ثم يصار إلى رجّ المحلول الذي يتم الحصول عليه وتخفيفه.

الاستعمالات العلاجيّة

● تململ الأطراف
يمكن أن يساعد هذا الدواء في الشفاء من ارتعاش ونفضان اليدين والرجلين، اللذين يكونان عادة عشوائيين ولا يمكن التنبؤ بهما، مثل الحالة الناتجة من التصلب المتعدّد. وقد اشتق إسم العنكبوت والدواء من كلمة رَقوصَة (هوس الرقص) tarantism، وهو اضطراب عصبي يسبّب حركات جسدية عنيفة لا يمكن التحكم فيها؛ وكان الناس يعتقدون أن هذا الداء هو نتيجة لسعة عكبوت الرُتيلاء (العنكبوت الذئبية).

● الحالات القلبية
تعالج العنكبوت الذئبية Tarentula الذبحة وغيرها من الاضطرابات القلبية، حيث يحدث رعاش في الجسم وانطلاقات مفاجئة أو ضربات ذات صوت مكتوم في القلب. وهي توصف أيضاً للنبض غير المواظب وغير المنتظم.

● تقلّبات المزاج
يمكن أن يهدّئ هذا الدواء التقلّبات السريعة للمزاج أو السلوك التائه أو الأفعال المدمِّرة العنيفة والمفاجئة.

● صحّة المرأة
توصف العنكبوت الذئبية لأعضاء التناسل الحسّاسة التي تشهد حكاً فرجيًا وخيماً أو حيث تشعر المريضة أن المهبل ساخن وجاف ومؤلم وكأن الجلد مسلوخ عنه.

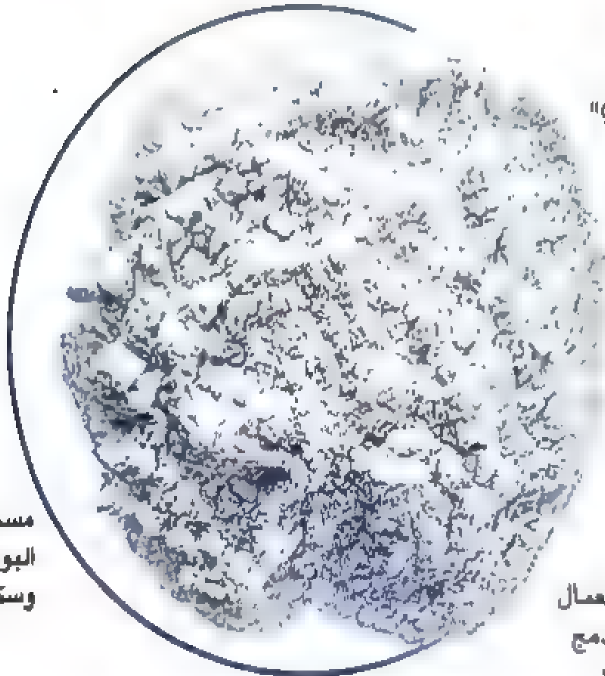
● التهاب المثانة
تعالج العنكبوت الذئبية الإحساس بالاحتراق والوخز عند التبوّل؛ وتسيطر على الحاجة المتكرّرة للتبوّل، إضافة إلى أي سلس (تبوّل لا إرادي) ممكن عند الضحك أو السعال.

الطَرْطَر المُقَيِّء

يشفي الحالات الجلدية بما فيها جدري الماء

يعالج الإنهاك ◆ يسكّن الغثيان

يسمّي الخيميائيون هذا المركب «المقيّئ الطرطري» – وكان يوصف تقليديا كمقيّئ فعّال.



طرطرات البوتاسيوم الأنتيموني
إن هذا المركّب شائع الاستعمال كمبيد للحشرات وكمثبّت لدمج الأصبغة بالنسيج أو الجلود.

مسحوق طرطرات البوتاسيوم الأنتيموني وسكر اللاكتوز

التأثيرات الرئيسية

- يخفّف الإنهاك
- يفرّج عن الألم
- يسهّل التنفس
- يشفي العلل الجلدية

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع بسحن طرطرات البوتاسيوم الأنتيموني مع سكر اللاكتوز ثم يُصار إلى تخفيف المزيج وهزّه بشكل متكرّر.

الاستعمالات العلاجيّة

● الغثيان
تعرف هذه المادة باسم «أمير المفرّغات» وهي تسبّب قياء وخيماً وقد تمّ تناولها تقليدياً لطرد الديدان المعوية. ويعالج هذا الدواء الغثيان المستمرّ المصحوب برعاش وضعف وغشي.

● الصداع
إن هذه المادّة فعّالة للصداع حيث يشعر المريض أن الألم شبيه بشريط مشدود يضيّق على الرأس، والذي يمكن أن يترافق بتعب وبحاجة إلى إغلاق العينين.

● التنفّس
يُعطى هذا الدواء للعدوى التنفّسية أو لالتهاب القصبات المزمن. وهو يُستعمل أيضاً لمعالجة الشاهوق.

● الحُماق
يعالج هذا الدواء الحماق chicken pox وما يرافقه من مشاكل صدرية وهضمية. كما أنّه يشفي الندوب.

● الحالات الجلدية
تُوصف طرطرات البوتاسيوم الأنتيموني للعدّ والقوباء إضافة إلى الحماق. وهي تستعمل أيضاً لمعالجة الثآليل.

● الإنهاك
يوصف هذا الدواء على نطاق واسع للأمراض التي تستنزف القوّة عند الأحداث أو المسنّين.

● تحذير
إن بلورات طرطرات البوتاسيوم الأنتيموني مادة سامة.

العَفْصيّة الغربية

تخفّف المشاكل البولية التناسلية • تعالج النزلة والتهاب الجيوب • تشفي الحالات الجلدية المؤلمة



النبتة الغضّة
يتم دقّ الأوراق والغصينات العطرية للحصول على لبّ لتحضير الدواء المثلي كما يُصنع منها أيضاً كريم يساعد في تخفيف الروماتزم.

الأوراق
سامّة إذا ما أكلت.

الغصينات
تكون الغصينات عطرة جداً عند سحنها أو قصّها.

إن الأوراق والغصينات الفتية من هذه الشجرة الدائمة الخضرة البطيئة النمو لاتزال تستعمل في الأدوية العشبية منذ قرون.

التأثيرات الرئيسية

- تفرّج عن الألم
- مضادة للالتهاب
- شافية

المستحضرات الرئيسية

- الدخان يحرق السكّان الأصليون الأميركيون العفصية (شجرة الحياة) لدخانها العطر، الذي لا بد أن يطرد الأرواح الشريرة.
- الصبغة تُصنع من الأوراق والغصينات الغضّة للنبتة التي أتمّت عامها الأوّل ويُصار إلى فرمها ناعماً وتعطينها في الكحول، ثمّ إلى ترشيحها وتخفيفها وهزّها.

الاستعمالات العلاجيّة

• الصداع
تعالج العفصية Thuja الألم العصبي المستمرّ الناتج من الإنهاك أو الكرب أو الإثارة، أو الناشئ من التهاب اللثة أو بلى الأسنان أو الجيوب المصابة.

• الحالات الجلدية
تعطى العفصية على نطاق واسع للثآليل والبرّوقات. وهي تعالج أيضاً الجلد المتقشّر الذي يثير الحكّ و«بقع الشيخوخة» البنية، وتوصف للأظافر المضلعة أو الضعيفة أو المشوّهة الشكل.

• الحيض
يمكن استعمال العفصية لمعالجة الحيض المبكر أو الشحيح. وهي توصف أيضاً لألم الحيض الواقع في المبيض الأيسر. وقد تستجيب أيضاً كيسات المبيض لهذا الدواء.

• النزلة والتهاب الجيوب
تعطى العفصية لمشاكل الجيوب أو التنفس المزمنة، المصحوبة عادة بنزلة. وقد يستجيب أيضاً الربو لهذا الدواء.

• المشاكل البولية
تفرّج العفصية عن التهاب الإحليل وتورّمه، المصحوب أحياناً بالسلس (التبوّل غير الإرادي). وهي تشفي أيضاً عدوى الإحليل، التي يمكن أن تصيب أيضاً غدّة البروستات.

• الاضطرابات التناسلية
توصف العفصية لإزالة التنجيع التناسلي (لدى النساء والرجال على حد سواء) والقرحات والسلائل polyps الرحمية. وهي تعالج أيضاً الثآليل التناسلية والسيلان والحلأ.

النتروغليسرين

يخفّف مشاكل الإياس ∘ يعزّز دوران الدم

مفيد جداً للمسنّين



لهذا الدواء تأثير قوي في دوران الدم ويُستعمل في الطب التقليدي لمعالجة الذبحة.

يتم تحضير هذا الدواء كيميائياً بإضافة الغليسرين إلى مزيج من حمض النتريك وحمض السلفوريك.

التأثيرات الرئيسية

- يخفّض ضغط الدم
- يهدّىء «الهبّات الساخنة»
- يعالج الإنهاك
- يوصف للصداع

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من النتروغليسرين المذوّب في الماء المكرّر الذي يتم تخفيفه وهزّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● **ضغط الدم**
يوصف النتروغليسرين nitroglycerine للمرضى الذين يعانون من ضغطٍ دم مرتفع. وهو يُستعمل خصوصاً لمعالجة المسنّين.

● **دوران الدم**
إن الأعراض التي يعالجها النتروغليسرين بأقصى فعالية تتركز على تنظيم دوران الدم بين الرأس والقلب.

● **البَيْغ**
يوصف هذا الدواء عندما تسبّب زيادة كمية الدم إلى حدوث بيغ flushes، أو «هبّات ساخنة»، شبيهة بتلك التي يعاني منها المرء في ضربة الشمس، والتي ترتفع إلى الدماغ في موجات متتالية فتسبّب حالات وخيمةٍ من الصداع. ويُعطى أيضاً هذا الدواء المثلي للهبّات الساخنة التي تحدث خلال الإياس menopause.

● **الصداع**
يصف المعالجون المثليّون النتروغليسرين للصداع الذي يشوبه إحساس «بالامتلاء» وبالانفجار في الرأس؛ وقد يترافق ذلك بتخليط confusion شديد وبدافع لا يُقاوم لإمساك الرأس والضغط عليه.

● **الإنهاك**
يوصف هذا الدواء للإنهاك exhaustion والتعب الناتجين عن الحرّ المصحوب بصداع نابض منفجر وجلد متعرّق ووجه ساخن.

القُرّاص المُحْرِق

يلطّف الحالات الجلدية الحارقة المؤلمة ◆ يعالج الحروق والسَمْط ◆ يُعطى لنزف الأنف



لهذا النبات تقليد طويل من الاستعمال للعديد من العلل في المعالجة بالأعشاب في الغرب ولا تزال قيمته كبيرة إلى يومنا هذا.

تتركّز في الأوراق مستوياتٍ مرتفعة من المغذيات.

التأثيرات الرئيسية

- ملطِّف
- يسكِّن ألم الحيض
- يخفف الأرجيّات
- يهدّىء الجلد المتهيّج

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من النبتة المزهّرة الكاملة، بما فيها الجذر. ويتم نقع النبتة في الكحول.

الاستعمالات العلاجيّة

● **الشَّرَى**
يشكل الشرى – المعروف أيضاً بالطفح القرّاص – بما يتلاءم مع اسمه، أحد الحالات الرئيسية التي يعالجها القرّاص الحارق Urtica urens. ويفرّج هذا الدواء عن الطفح اللاسع الحارق الأحمر الذي يرافق الحالة. وقد يكون الطفح متورّماً أو مثيراً للحكّ وكثيرا ما تتفاقم الأعراض نتيجة الدفء أو الاستحمام أو النشاط الرياضي الشديد. ويكون الحكّ في أسوأ حالاته عند القيام من السرير في الصباح.

● **النزف**
في القرن الأوّل للميلاد، أوصى الطبيب اليوناني القديم دسقوريدس بهذا القرّاص وقريبه القرّاص الكبير لمعالجة نزف الدم وللمساعدة على إحداث الحيض المتأخّر؛ وهو يُستعمل أيضا للمساعدة على شفاء الجروح المتقيّحة. ولهذا النبات تقليد طويل من الاستعمال للعديد من العلل في المعالجة بالأعشاب في الغرب ولا يزال المعالجون بالأعشاب يثمّنونه جداً إلى يومنا هذا.

● **الحالات الجلدية**
يُعطى القرّاص الحارق للطفح الأرجي اللاسع الحارق الأحمر الذي يحمل نفطات والناتج من لساعات الحشرات أو اللدغات أو أكل المحار أو مسّ نباتات معيّنة.

● **الحروق وحروق الماء المغلي**
يُعطى القرّاص المحرق لمعالجة الحروق أو حروق الماء المغلي المصحوبة بالاحمرار والنفطات المعتادة.

الخَرْبَق الأبيض

يعالج أعراض الوَهَط يهدّئ القياء والغثيان والإسهال

يُستعمل كعلاج للكوليرا



التأثيرات الرئيسية

- يخفّف المعص
- استعماله آمن خلال الحمل
- يعالج الرضح الانفعالي
- يساعد في الاضطرابات الهضمية

المستحضرات الرئيسية

- الصبغة تُصنع من الجذر الغضّ الذي يتم اقتلاعه قبل الإزهار ويُصار إلى فرمه وتعطينه في الكحول وهزّه.

الاستعمالات العلاجيّة

● الإسهال
استُعمل الخريق الأبيض white veratrum بنجاح، مع الكافور، لمعالجة ضحايا وباء الكوليرا الذي ضرب أوروبا في القرن التاسع عشر. وقد ساعد ذلك في إرساء شهرة هانمان. ويُستعمل هذا الدواء اليوم لمعالجة الإسهال الوخيم، الذي قد يترافق بقياء أو معص مؤلم، والناتج من الكوليرا أو الزُحار (الديزنطاريا) أو الالتهاب المَعِدي المعوي أو غيرها من الاضطرابات الهضمية.

● الانفعالات
يوصف الخريق الأبيض للاضطرابات السلوكية، مثل فرط النشاط hyperactivity عند الأطفال وعدم الثقة بالنفس insecurity عند البالغين أو الاضطرابات الانفعالية الناشئة من رضح trauma الولادة.

● القياء والغثيان
يعالج هذا الدواء القياء العنيف المصحوب بغثيان nausea وعرق بارد ودبق وشعور بالبرد في البطن.

● الوَهَط
يُستعمل الخريق الأبيض للضعف حيث تنضح الجبهة عرقاً بارداً ودبقاً ويكون الجلد مشوباً بالأزرق ويحدث تجفاف وأحياناً غشي ويمكن استعمال هذا الدواء خلال الحمل.

● تحذير
إن هذا النبات سام، ولكن يُقال أنه من النادر أن تحدث وفاة من جرّاء أكله عرضاً حيث إنه يسبّب القياء حالما يتم بلعه.

المعالجة المثلية الذاتيّة

دليل ذاتي الاستعمال لتحديد

أنسب الأدوية المثليّة لعدد كبير

من العلل الشائعة بحيث يمكن معالجة

الأسرة كلّها في كافة مراحل الحياة.



الجهاز العصبي

بالاستعانة بالمعالجة المثلية، يمكن شفاء الجهاز العصبي بلطف واسترجاع حيويته الطبيعيه

الاضطراب	العلّة	الأعراض
الصداع قد يشير الصداع إلى وجود علّة خطيرة، لكنّ معظم حالاته تنتج من الكرب أو التعب أو المنبهات أو الأرجية أو إجهاد العين أو انخفاض سكر الدم. وينتج الألم من إجهاد عضلات الرأس أو الرقبة. **المساعدة الذاتية:** للألم المتّصل بالرقبة، يُنصح باستشارة معالج فيزيائي.	يظهر فجأة	• قد يكون الألم كعصابة مشدودة • قد يشعر الشخص بأن رأسه ممتلئ وثقيل كما لو أنّه يتم دفع الدماغ إلى الخارج • يمكن أن يكون الألم نابضاً أو ساخناً متفجراً • من المحتمل أن يكون الألم أسوأ في الجهة اليسرى
	ناتج عن الإفراط في شرب الكحول	• يشعر الشخص كما لو أنّ رأسه قد تعرّض للضرب • دُوام، كسل عقلي، هيوجيّة • ألم متفجر في مؤخّر الرأس • ألم مستحل يهزّ يمتد أو ألم وخزي غير حادّ في الجهة اليسرى من الدماغ
الشقيقة تحدث الشقيقة عادة في إحدى جهتيّ الرأس وترافق بغثيان أو قياء أو ضبابية الرؤية أو غيرها من الاضطرابات مثل الخطوط المنحرفة وعدم تحمل الضوء وأحياناً النخز أو التنمّل في الذراعين. وتنشأ الأعراض من تناوب تضيّق وتوسّع الشرايين التي تمدّ الدماغ بالدم. **المساعدة الذاتية:** تجنّب الكرب وتعلّم تقنيات الاسترخاء وإعادة النظر في النظام الغذائي.	أسوأ في الجهة اليمنى من الرأس	• ألم في الصدغين والجهة اليمنى من الرأس، ويسوء الألم عند التركيز • احتمال حدوث دوام أو توجّس أو غضب • فقدان التركيز • يبدو أن الذاكرة تضعف
	صداع نابض شديد إلى حدّ فقدان الحس	• يسبقه تنمّل ونخز • يشعر الشخص أن رأسه مسدود، وقد يُصاب بالدوام • ألم فوق العينين وعند قمّة الرأس • رفض التعاطف؛ رغبة في البقاء وحيداً • ميل إلى الاستغراق في الذكريات الحزينة
	مع ذرف الدموع	• يشعر الشخص كما لو أنّ رأسه سوف يتفجر • يبدأ الألم في الصدغ الأيمن • إمكانية إدماع العين اليمنى • إحساس شبيه بالكدمة في الجبهة • ميل إلى ذرف الدموع وتحسن ورغبة في التعاطف
عرق النسا يصف هذا التعبير الألم الذي ينتقل على طول العصب الإسكي في الساق، وينتج هذا الألم عن ضغط العصب. **المساعدة الذاتية:** قد تفرّج السباحة عن هذه الحالة	أسوأ في الطقس البارد الرطب	• ألم وخزي يمتدّ إلى الساق • احتمال حدوث تنمّل وضعف وانقباضات عضلية وألم شبيه بالمعص cramp • هيوجية أو كرب أو غضب
	يفرج عنه الحرّ والحركة	• ألم ممزّق وتنمّل ونخز • يمتدّ الألم نزولاً في ظهر الساق المصابة عند التقوّط • معص في الركبة

الجهاز العصبي بنية ضخمة وشديدة التعقيد يشمل ... الدماغ وظيفة مركز التحكم إلى الخلايا العصبية ... المرور الأمر الذي يمكنه أن يسبّب مجموعة من ... التي تتراوح بين الوخز العصبي الخفيف ... وتحتاج العلل الخطيره الى علاج تقليدي فوري. ولكن هناك أيضاً دور تلعبه مقاربة المعالجة المثلية التي تتوجّه إلى العقل والجسم على حدّ سواء، ولا سيما خلال النقاهة. وتعالج الأدوية المثلية التي يتم وصفها الجهاز العصبي عبر تهدئة الذهن، فتعزّز بالتالي عمليات الشفاء وتتوجّه أيضاً إلى أعراض محدّدة.

تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
• في الهواء المنعش • في الدفء • عند الراحة • عند التعرّق	• في الغرف الفاسدة الهواء • في البرد والتيّارات الهوائية • عند حدوث صدمة أو عند الخوف • بسبب الضوء أو الضجّة	الأكونيت (أنظر الصفحة 31) 30c كل 10–15 دقيقة، حتى 6 جرعات
• في الدفء • عند الضغط بثبات • عند عصب الشعر أو وضع كمادات باردة على الرأس	• في الطقس الجاف البارد الشديد الرياح • بين 3 و 4 صباحاً • عند تناول المنبّهات • بسبب الأكل أو الإجهاد الجسدي أو العقلي	جوز القيء (أنظر الصفحة 92) 6c كل 10– 15 دقيقة حتى 6 جرعات
• عند حلّ الملابس الضيّقة • عند التحرّك • في الهواء المنعش • عند تناول المأكولات والمشروبات الساخنة • خلال الليل	• عند ارتداء ملابس ضيّقة • عند الإفراط في الأكل • في الغرف الفاسدة الهواء • بين 4 و 8 قبل الظهر و 4 و 8 بعد الظهر	رجل الذئب (أنظر الصفحة 77) 6c كل 15 دقيقة حتى 10 جرعات بعد العلامات الأولى
• في الهواء المنعش • عند وضع ضمادات باردة على الرأس • عند الصيام عن الأكل • عند الاستلقاء	• في الدفء • عند الحركة • في الغرف الفاسدة الهواء • عند الحزن	الملح الصخري (أنظر الصفحة 79) 6c كل 15 دقيقة حتى 10 جرعات بعد العلامات الأولى
• في الهواء الطلق المنعش والبارد • عند الحركة الخفيفة • عند البكاء	• في الدفء • نتيجة المأكولات الدسمة • في المساء • خلال الحيض	شقّار الفصح (أنظر الصفحة 84) 6c كل 15 دقيقة حتى 10 جرعات بعد العلامات الأولى
• عند الضغط بقوّة • عند الانحناء • في الحرّ • عند الراحة أو القيام بحركة خفيفة	• في الطقس البارد الرطب • نتيجة الكرب الانفعالي • الاستلقاء على الجهة غير المؤلمة • في الليل	الحنظل (أنظر الصفحة 55) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات، أو كل نصف ساعة إذا كان الألم حاداً
• في الحر • عند القيام بحركة ... • عند فرك المنطقة ال... • عند تمديد الأطراف	• عند الراحة • عند التحرك للمرّة الأولى بعد الراحة • في البرد والرطوبة	التمتم السام (أنظر الصفحة 85) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات أو كل نصف ساعة إذا كان الألم حاداً

العينان

إن الاستعمال الذاتي للأدوية المثلية مناسب جداً لتسكين العينين التعبتين أو المهيَّجتين أو المصابتين بالعدوى

الاضطراب	العلّة	الأعراض
إجهاد العين يمكن أن ينتج عن فرط العمل أو العمل في ضوء غير كافٍ. ويمكن أيضاً أن يسبّب الكرب إجهاد العين. المساعدة الذاتية: ضع رفادات باردة ورطبة على العينين أو اغسلهما بمحلول الفرفين Euphrasia (انظر الصفحة 59).	شعور بألم في العينين عند الحركة	• ألم من نوع الوجع غير الحاد في العينين عند النظر إلى أعلى أو إلى أسفل أو جانبياً • كره للتعاطف أو لتعزيه • أعراض محتملة ناتجة عن الكرب خصوصاً بعد خسارة شخص قريب
	حريق في العينين	• يشعر الشخص بحريق وبإجهاد في العينين بعد فترة مطوّلة من الدرس أو القراءة • عينان ساخنتان حمراوان، صداع محتمل • اكتئاب وقلق وانتقاد الآخرين
التهاب الملتحمة ينتج هذا الالتهاب من عدوى (تجيج أصفر) أو أرجية (يكون بياض العين أحمر ومحبّباً). المساعدة الذاتية: اغسل العينين بمحلول العرقين (انظر الصفحة 59) أرح العينين.	تورّم الجفنين مع تجيج حارق	• تدمع العينان باستمرار ما يهيّج الجلد تحتهما، تورّم وحريق في الجفنين • حاجة العينين إلى أن تطرفا على نحو متكرّر • قد تتشكل نقطات صغيرة داخل الجفنين • تجيج أنفي غير حارق • هيوجية
الجدجد (شحاذ العين) الجدجد حبّة صغيرة ممتلئة بالقيح عند قاعدة الجفن، وقد يتعالم بسبب التعب. المساعدة الذاتية: أرح العينين وتجنب لمسهما. لا تضغط أبداً على الجدجد لاستخراج القيح.	التهاب العينين وحكّة في الجفنين	• العينان حمراوان ومتورّمتان • الجفنان يثيران الحكّة • تظهر على الحبّات الموجودة على الجفنين رؤوس متقيّحة • اكتئاب وإشفاق على الذات وإمكانية ذرف الدموع
	التهاب العينين مصحوب بألم	• العينان حمراوان ومتورّمتان ومؤلمتان • تظهر على الحبّات الموجودة على الجفنين رؤوس من القيح • مشاعر بالاستياء أو الغضب خصوصاً تجاه شخص محبوب
... مسدوع من العينين ... تواصلاً فقد يكون ... قناة الدمع بسبب ... مستمرة في الأنف. ... جانبيّ الأنف.	سيلان الدموع بسبب عدوى في قناة الدمع	• تدمع العينان بسبب عدوى خفيفة ولكن مستمرّة في قناة الدمع • فقدان القدرة الجسدية والعقلية على الاحتمال • فقدان الثقة بالنفس

... العينين العينان دقيقتان ومعقّدتان. وتتعرّض العينان باستمرار للرجم بالجسيمات الجوية مثل الأبواغ والجراثيم والفيروسات والمواد الكيميائية وملوّثات الهواء، التي قد تسبّب تهيّجاً وعدوى. وقد تتنائم شكاوى العين نتيجة التقلبات في درجة الحرارة والكرب والتعب، الأمر الذي يضعف قدرة جهاز المناعة في الجسم على محاربة العدوى. ومع أن الأدوية المثلية تسكن مشاكل العين فإن إجراء اختبارات معيارية للعين أمر ضروري للحفاظ على صحّة العينين

تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
• في الهواء المنعش • عند الصيام عن الطعام • عند وضع رفادات باردة	• في الطقس الرعدي البارد • في التيّارات الهوائية أو الشمس الحارّة • نتيجة الإجهاد الجسدي أو العقلي أو الكرب الانفعالي	الملح الصخري (انظر الصفحة 79) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 7 أيام
• عند الحركة • في الدفء • عند تدليك العينين بلطف	• في الطقس الرطب البارد • عند الراحة • عند التمدّد • عند شرب الكحول	السذاب الصخري (انظر الصفحة 86) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 7 أيام
• عندما تكون العينان مغمضتين • عند تناول القهوة	• في المساء • داخل البيت • في الدفء • بسبب الضوء • في الطقس الدافئ الشديد الرياح	عُرقون (انظر الصفحة 59) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات
• عند وضع رفادات باردة على المنطقة المصابة	• عند تناول المأكولات الدسمة الدهنية • عند حدوث تغيّرات هرمونية، مثلما يحدث عند البلوغ أو خلال الحمل.	شقّار الفصح (انظر الصفحة 84) 6c كل 15 دقيقة حتى 10 جرعات بعد العلامات الأولى
• عند إراحة العينين • عند وضع رفادات باردة على المنطقة المصابة	• عندما تُلمس العين • عند كبت الانفعالات، خصوصاً بعد شجار	حبّ الرأس (انظر الصفحة 87) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات
• في الدفء • عند وضع رفادات دافئة على العينين • في الصيف	• في الهواء البارد والتيّارات الهوائية • في الظروف الرطبة • عند الضغط بلطف على العينين • عند الإجهاد العقلي	السيليكا (انظر الصفحة 88) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 7 أيام

الأذنان

تعالج أدوية المساعدة الذاتية العلل ذات الصلة بالنزلة في الأذن والأنف والحلق والناتجة من العداوي التنفسية.

الأذنان عضوان حسّيان معقّدان يوصّلان تفاصيل للدماغ حول اختبارات الجسم الخارجية، كما أنهما يتحكّمان بالتوازن. للأذن جزء خارجي ومتوسّط وداخلي تقوم بترحيل الموجات الصوتية وتفسيرها. والأذنان معرّضتان لغزو الجسيمات والأحياء المجهرية وتتضرّران بسهولة، لذلك فإن أي ألم أو نوع آخر من الانزعاج يجب أن يخضع فوراً للاستقصاء. ويمكن أن تكون الأدوية المثلية مفيدة جداً في معالجة العلل ذات الصلة بالنزلة الناتجة من العداوى التنفسية.

الاضطراب	العلّة	الأعراض	تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
وجع الأذن يمكن أن ينشأ وجع الأذن من تراكم الصملاخ أو من عدوى – كما يحدث مثلاً بعد زكام شتوي أو صيفي. المساعدة الذاتية: ضع قنينة ماء ساخن على الأذن المصابة. تنبيه: إذا ترافق وجع الأذن بحمّى أو تهيج، استشر الطبيب فوراً. استشر طبيبك لكلّ حالات وجع الأذن عند الأطفال.	مع ألم حاد	• ألم نابض حاد • حساسيّة مفرطة للمس • هيوجيه مفرطة وغضب • فرط حساسية انفعالية	• في الدفء • عند وضع رفادات دافئة على الرأس • عندما يكون الرأس دافئاً	• في الهواء البارد والتيارات الهوائية • عند لمس الأذن • عند التمدّد على الجانب المصاب	سلفيد الكلسيوم (انظر الصفحة 65) 6c كل نصف ساعة حتى زيارة الطبيب
	وجع أذن نابض مصحوب باحمرار	• أذن حمراء زاهية؛ ألم نابض • عينان محتقنتان واسعتان • تململ وهياج، أحياناً مع هلوسة أو انفجارات غضب عنيفة • حمّى مرتفعة؛ جفاف في الفم والحلق	• عند الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم • عند وضع رفادات باردة على الجبهة	• عندما يكون الرأس بارداً • عند الحركة أو الارتجاج أو في الضجّة أو الضوء أو عند ممارسة ضغط معيّن • عند الاستلقاء على الجانب الأيمن	البلادونا (انظر الصفحة 40) 30c كل نصف ساعة حتى زيارة الطبيب
	إحساس بالضغط وراء طبلة الأذن	• ألم ناتج عن الضغط وراء الطبلة الذي يقوم بدفعها قليلاً إلى الخارج • ميل للبكاء وإشفاق على الذات • رغبة في الرفقة • عند الأطفال رغبة مستمرّة في العناق	• عندما تكون الحركة خفيفة • في الهواء المنعش • في الظروف الجافة المعتدلة البرودة	• في الظروف الحارّة الخانقة • في المساء • عند الاستلقاء على الجانب الأيسر • عند القراءة لوقت طويل	شقار المصح (انظر الصفحة 84) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات
انسداد النفير قد ينسدّ النفير بسبب نزلة ناتجة عن العدوى؛ أو بسبب تورم الغدانيات، أو بعد سفر في طائرة. المساعدة الذاتية: استنشق ثلاث قطرات من عصير الليمون الحامض بكل منخر ثلاث مرّات في اليوم لمدّة خمسة أيام.	مع إخراج النزلة بالسعال	• صمم ناتج عن تورّم النفير • صوت طقطقة في الأذن عند التمخط أو البلع • سيلان من الأنف وإخراج النزلة بالسعال من مؤخّر الحلق • هيوجية • غضب • استياء	• عند تناول المشروبات الباردة • عند فرك الأذن بلطف	• في الهواء المنعش • في التيارات الهوائية • عند الاستلقاء في الفراش ليلاً • في الظروف الرطبة	كلوريد البوتاسيوم (انظر الصفحة 72) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 7 أيام
الطنين الطنين هو ضجّة مستمرّة في الأذنين. وقد ينتج عن وجود جسم غريب في قناة الأذن أو التقدّم في السنّ أو الضرر الذي يسبّبه الضغط أو النزلة الوافدة أو الضجيج المتواصل أو الكرب أو تناول أدوية معيّنة. المساعدة الذاتية: قطرتان من زيت اللوز في كل أذن مرّة في الأسبوع.	أزيز في الأذنين مصحوب بدوام	• أزيز خصوصاً في الأذن اليسرى، مصحوب أحياناً بصمم ودوام • صمم مصحوب بصداع وغيم وضجّة قوية في الأذنين • ألم محتمل عند الضغط في العمود الفقري عند مستوى الرقبة أو الظهر وألم في الرأس • عصبيّة • حبسة التسمية (صعوبة في تسمية الأشياء) • كرب شديد ونوبات قلق	• عند الضغط على الأذن • عند التثاؤب • عند الانحناء إلى الأمام	• على فترات دقيقة منتظمة • في البرد • بين 10 و 11 صباحاً • عند اللمس • عند الحركة	كينا البيرو (انظر الصفحة 52) 6c ثلاث مرّات في اليوم حتى 14 يوماً

الجهاز التنفّسي

عبر إنشائها جهاز مناعة قوي، تساعد الأدوية المثلية الجسم على صدّ العداوى التنفّسية.

الاضطراب	العلّة	الأعراض
حمّى الكلأ والتهاب الأنف الأرجي قد تنتج حمّى الكلأ عن المهيّجات الموسمية مثل لقاح العشب والأشجار والأزهار. ويشير التهاب الأنف الأرجي إلى الأعراض التي تحدث على مدار السنة.	مع نزلة حارقة	• قد تبدأ النزلة في المنخر الأيسر • ألم في الجبهة • ألم محتبس في الحنجرة • العينان تفيضان دمعاً، ما يتسبّب بالهيوجيّة
المساعدة الذاتية: تجنّب كافة المهيّجات المعروفة.	حيث تكون العينان هما المصابين بشكل رئيسي	• عينان متورّمتان وحسّاستان للضوء • نجيج حارق يهيّج الجلد تحت العين، ما يسبّب هيوجيّة عالية • نزلة غير حارقة تقطر في مؤخّر الحلق
السعال والزكام ينتج الزكام عن عدوى فيروسية ويكون عادة محدوداً ذاتياً لكنّه قد يسوء إن أُهمل. السعال هو محاولة الجسم لطرد أحد المهيّجات من السبيل التنفّسي.	الزكام الذي يحلّ ببطء	• يشعر المريض أن فمه ساخن: التهاب الحلق • حمّى خفيفة: هيوجية • قد ينزف الأنف
المساعدة الذاتية: استرح واشرب الكثير من السوائل. تناول الكثير من الخضر والفواكه الطازجة. إحصل على بعض الهواء المنعش.	زكام مصحوب بهيوجيّة	• انقباض: صداع: التهاب الحلق • سيلان الأنف نهاراً وانسداده ليلاً • سيلان الدموع وعُطاس
تنبيه: إذا كان هناك ألم أو صعوبات تنفسية، استشر الطبيب.	المراحل الأولى لسعال أو زكام	• عطاس عنيف ونزلة وقيلة • احتمال انسداد الأنف أو حدوث قرحات برد • رغبة في البقاء وحيداً: كره للتعاطف
	سعال مهيّج يحدث فجأة	• سعال أجشّ عميق رجاف • عطش شديد • احتمال حدوث ارتفاع سريع في درجة الحرارة • قلق مفرط
الـ[illegible] ـامدة [illegible] نزلة الوافدة (الإنفلونزا) ... ويكون عادة الجسم كلّه	مع ضعف	• نوافض تنتقل صعوداً ونزولاً على العمود الفقري • ارتجاف ورعاش: قلق • صداع متفجّر يفرج عنه التبول • حمّى: يشعر المرء بنعاس أو كسل في الدماغ تعب
... استرح وأكثر من ... الفواكه والخضر ... الحمّى أربعة أيام.	مع حمّى مرتفعة	• تأتي الحمّى فجأة • احمرار الوجه؛ عينان محدّقتان واسعتان • تخليط هذيان، رؤى رهيبة • حلق ملتهب أحمر زاهٍ

مع كل نفس نأخذه تدخل جسمنا أنواع وفيروسات وجراثيم وجسيمات مجهرية من الغبار والدخان والملوّثات الكيميائية. وبالتالي فإن الجهاز التنفسي معرض حدا لتأثيرات المهيّجات الموجودة في الجو. ويصرب الزكام والسعال والنزلة الوافدة بسهولة عندما يكون جهاز المناعة ضعيفاً ويحل الجسم عرضة للمرض. وقد يضعف جهاز المناعة نتيجة التعرّض لطقس بارد أو عاصف أو نتيجة الإفراط في العمل والإنهاك والقلق والكرب. وتساعد المعالجة المثلية على إبقاء دفاعات الجسم الطبيعية سليمة.

تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
• في الغرف المعتدلة البرودة أو الهواء المنعش • عند الاستحمام • عند الحركة	• في الغرف الدافئة • في الطقس البارد أو الرطب • عند تناول المأكولات والمشروبات الساخنة	المصل (انظر الصفحة 33) 6c عند الحاجة حتى 10 جرعات
• عند الاستلقاء في غرفة مظلمة • عند تناول القهوة	• في الدفء • في الطقس العاصف الدافئ • في الضوء القوي • داخل المنزل • في المساء	العُرفون (انظر الصفحة 59) 6c عند الحاجة حتى 10 جرعات
• عند تبريد الجبهة • عند القيام بتمارين رياضية خفيفة • عند الاستلقاء	• عند الارتجاج واللمس • في الهواء المنعش والشمس • بين 4 و 6 صباحاً	فسفات الحديد (انظر الصفحة 61) 6c كل ساعتين حتى 4 جرعات
• في الدفء والنوم • في المساء • عند الضغط بثبات على الأنف	• في الريح الباردة الجافة • عند حدوث كرب انفعالي • عند تناول مأكولات كثيرة التوابل أو منبّهات	جوز القيء (انظر الصفحة 92) 6c كل ساعتين حتى 4 جرعات
• في الهواء المنعش • عند الصيام عن الأكل • عند تبريد الجيوب	• في الطقس الرعدي البارد • عند الإجهاد العقلي • في التيارات الهوائية أو هواء البحر أو الشمس	أملح الصخري (انظر الصفحة 79) 6c كل ساعتين حتى 4 جرعات
• في الهواء المنعش • عند الحركة • في الدفء	• عند التعرّض للدخان أو اللقاح • في المساء والليل • في الطقس البارد أو الحارّ أو الشديد الرياح	الأكونيت (انظر الصفحة 31) 30c كل 4 ساعات حتى 10 جرعات
• في الشمس • في الظروف الرطبة • عند حدوث كرب انفعالي	• في الشمس • في الظروف الرطبة • عند حدوث كرب انفعالي	الياسمين الأصفر (انظر الصفحة 62) 6c كل ساعتين حتى 10 جرعات
• عند الوقوف أو الجلوس مستقيماً • في الغرف الدافئة	• عند الارتجاج والحركة • في الضجّة والضوء والحر • في الليل • عند الاستلقاء على الجانب الأيمن	اللادون (انظر الصفحة 40) 30c كل ساعتين حتى 10 جرعات

جهاز الدوران

يمكن معالجة المشاكل الناشئة من سوء الدوران بواسطة برنامج صحّي كامل يشمل المعالجة المثلية.

الاضطراب	العلّة	الأعراض
الشرث يحدث الشرث عندما تتقلّص الأوعية الدموية السطحية بدرجة مفرطة بسبب البرد. المساعدة الذاتية: أبق يديك وقدميك دافئة وجافة قدر ما تستطيع. ادهن مرهم الآتريوب. لا تحكّ. قم بتمارين رياضية منتظمة	شرث حارق ومثير للحكّ	• يكون الجلد في المناطق المصابة أحمر وراعزاً ومتورّماً • حكّ لا يُحتمل وألم حارق • قلق شديد على الصحّة
	شرث مصحوب بأوردة متورّمة	• ألم نابض حارق في الأماكن المصابة والتهاب ضارب إلى الزرقة • احساس لاسع مثير للحكّ عند فرك الجلد • احتمال ذرف الدموع بسبب الانزعاج
المعص المعص cramp ألم حاد يحدث عندما تتشنّج العضلات. وقد يحدث بعد فترة طويلة من الجلوس أو الوقوف أو النوم في وضعية غير مريحة. المساعدة الذاتية: مدّد العضلات ودلّكها لزيادة دفق الدم.	معص وخيم في الساقين أو القدمين	• نقصان عضلي يؤدّي إلى تشنّجات عضلية عنيفة • الكاحلان تقبلان على نحو مؤلم • الركبتان تنثنيان لا إراديا أثناء السير • ذرف دموع وقلق
	معص ناتج من تعب عضلي	• ألم شبيه بالتكدّم • الأطراف ثقيلة وكأنّها تعرّضت للضرب • يخشى المصاب من أن يُلمس • فرط حساسية للصحّة
أوردة الدوالي تحدث الأوردة الدوالية عندما تبدأ الأوردة في القصور فتتجمّع برك من الدم فيها. وقد تكون هذه الحالة وراثية أو ناتجة من السمنة أو الحمل أو الشّنار. المساعدة الذاتية: قلل ما أمكن من الوقوف والبس بنطالاً لاصقاً داعماً. إجلس مع رفع القدمين فوق مستوى الوركين. تنبيه: إذا استمرّت الحالة مدّة ثلاثة أسابيع، استشر الطبيب.	مع شعور بالتكدّم والألم	• الأوردة ملتهبة وقد يرافقها إحساس بالحريق وبالتكدّم وقد تكون مؤلمة عند لمسها • قد تنتفخ الأوردة وتكون مؤلمة ومتورّمة وكثيرة الكتل • مهووجيّة وقلق
	تسوء عند الجلوس وإبقاء القدمين متدلّيتين	• شعور بامتلاء الأوردة • نقصان • مخر الأوردة • خجل وخضوع • ذرف الدموع مع الحاجة إلى إعادة الطمأنينة

ينقل جهاز الدوران الدم حول الجسم فيزوّد أنسجة الجسم بالأكسجين والمغذيات. إضافة إلى الأدوية المثلية للمساعدة الذاتية التي تتوجّه إلى علل محدّدة، فإن العلاج المثلي بحسب الفئة البنيوية قد يحسّن الوظيفة الاستقلابية العامة للجسم ويخفف الكرب ويحافظ على صحة الأعضاء الأخرى. وتستفيد الاضطرابات الدورانية إلى أبعد حد من برنامج صحّي كامل يشمل العلاج المثلي إضافة إلى نظام غذائي صحّي وتمارين رياضية وأسلوب حياة يتجنّب التدخين والإفراط في العمل.

تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
• عند الحركة البطيئة • عندما يكون المصاب دافئاً في السرير	• عند التعرّض للبرد والرطوبة • في الطقس البارد • قبل العواصف الرعدية	الغاريقون (انظر الصفحة 32) 6c كل نصف ساعة حتى 6 جرعات
• عند رفع اليدين فوق الرأس • عند القيام بتمارين رياضية خفيفة • في الهواء المنعش البارد	• في الحرّ • في درجات الحرارة المتطرّفة • في المساء وفي الليل	شقّار الفصح (انظر الصفحة 84) 6c كل نصف ساعة حتى 6 جرعات
• عند الضغط بشدّة على المنطقة المصابة • عند تناول المشروبات الباردة • عند التعرّق	• عند الحركة • عند الضغط بشكل خفيف على المنطقة المصابة • أثناء الاتصال الجنسي	النحاس (انظر الصفحة 56) 6c أربع مرّات في اليوم حتّى 14 يوماً
• عند البدء بالتحرّك • في الطقس البارد الصافي • عند الاستلقاء	• في الحرّ • عند الضغط بشكل خفيف على المكان المصاب • نتيجة الحركة المطوّلة	زهرة العُطاس (انظر الصفحة 39) 6c أربع مرات في اليوم حتى 14 يوماً
• عند الراحة • عند الاستلقاء بهدوء • في الشتاء	• عند حدوث إصابة • عند الحركة أو الارتجاج • عند الضغط على المكان المصاب • في الطقس الدافىء الرطب	المشتركة (انظر الصفحة 64) 30c مرتان في اليوم حتى 7 أيام
• في الهواء المنعش البارد • عند وضع رفادات باردة • عند الوقوف مستقيما • عند الاستلقاء على الظهر	• في الدفء • في المساء • خلال الحمل	شقّار الفصح (انظر الصفحة 84) 30c مرتان في اليوم حتى 7 أيام

الفم

يمكن تجنّب معظم المشاكل عبر التصحاح الفموي oral hygeine والتظلم الغذائي. لكنّ الاضطرابات الثانوية تستجيب جيّداً لأدوية المساعدة الذاتية.

إن مشاكل اللثّة والأسنان شائعة في الدول المتطوّرة، حيث النظام الغذائي غني بالسكر. ويمكن تفادي العديد من مشاكل الفم بإجراء فحص منتظم للأسنان وتصحاح فموي جيّد ونظام غذائي يشمل أطعمة ليفية غير سكّرية تحتاج إلى المضغ وتساعد على حث فرز اللعاب، الذي يحتوي على كريّات بيضاء تحارب العدوى ويشمل العلاج المثلي للعداوي الفموية سوائل ملطّفة لغسل الفم في حالات مثل التهاب اللثّة وقرحات الفم إضافة إلى الأدوية المعيارية التي تتوقف على نوعيّة الأعراض.

الاضطراب	العلّة	الأعراض	تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
وجع الأسنان هو في الكثير من الأحوال دلالة على بلى الأسنان، لكنّه قد يكون أيضاً عَرَضاً لعدوى، مثل داء اللثّة أو وجود خراج. المساعدة الذاتية: افرك زيت القرنفل على السنّ واللثّة المصابين، إلا في حال تناول دواء مثلي آخر	مع ألم وخزي ممتد وخيم	• فرط الحساسية للألم • ألم ممزّق ناقض يجعل النوم صعباً	• عند إبقاء الماء المثلّج في الفم • عند الاستلقاء	• في الحرّ • عند تناول المأكولات الساخنة • في الصحّة	البنّ (انظر الصفحة 53) 6c أربع مرّات في اليوم مدّة 14 يوماً
	مع ألم لا يمكن احتماله	• ألم مبرح، تورّم واحمرار الخدّين • عصبيّة، سرعة الغضب	• عند وجود تعاطف • عند تبريد المنطقة	• في الليل • عند الغضب	البابونج (انظر الصفحة 50) 6c أربع مرّات في اليوم مدّة 14 يوماً
	مع ألم نابض	• تتورّم اللثّة والخدّان وتكون مؤلمة عند لمسها • ألم وخزي يمتد إلى الأذنين • موجات من الألم تتزايد حدّة	• عند الراحة • عند إسناد الرأس إلى شيء ما • عند الانثناء إلى الخلف	• عند اللمس • عند الارتجاج • في الليل • في الهواء المنعش	البلادونا (انظر الصفحة 40) 30c كل 5 دقائق حتى 10 جرعات
التهاب اللثّة تنزف اللثّة ويصبح لونها أدكن وتصاب بالتورّم والعدوى. ينتج عادة عن تنظيف سيّء للأسنان، لكنّه قد ينشأ أيضاً من الكرب أو حالات طبّية أخرى. تنبيه: إذا لم يحدث أي تحسّن بعد ثلاثة أيام، استشر الطبيب.	لثّة نازفة مع رائحة نفس كريهة	• اللثّة طرية وإسفنجية القوام وتنزف بسهولة؛ قد تشعر أن الأسنان متقلقلة • إنتاج مفرط للعاب • كلل عقلي: فقدان الحافز • تردّد في الكلام، بطء في الفهم	• عند الراحة • عند وضع وسادة دافئة • في الصباح	• في درجات الحرارة المتطرّفة • عند التعرّق في الليل • في حالات الكرب • في التيّارات الهوائية	الزئبق (انظر الصفحة 66) 6c كل 4 ساعات حتى 3 أيام
	لثّة متورّمة بارزة مع قرحات	• طعم قبيح في الفم • أسنان حسّاسة أيضاً للحرّ والبرد • احتمال وجود قرحات فم أو قرحات برد • كره للتعاطف؛ رغبة في البقاء وحيداً	• في الهواء المنعش • عند الصيام عن الأكل • عند فرك المنطقة المصابة	• عند الإجهاد الجسدي أو العقلي أو الكرب الانفعالي • في الدفء والشمس الحارّة	الملح الصخري (انظر الصفحة 79) 6c كل 4 ساعات حتى 3 أيام
رائحة النّفَس الكريهة يمكن أن ينتج البخر أو رائحة النفس الكريهة، من بلى الأسنان أو التدخين أو التهاب اللثّة أو عسر الهضم أو التهاب اللوزتين أو التهاب الجيوب أو الصيام. المساعدة الذاتية: تجنّب المأكولات القويّة الرائحة	مرافق لبلى الأسنان والتهاب اللثّة	• رائحة نفس وعرق كريهة • إنتاج مفرط للعاب • اللسان أصفر وتغطيه طبقة سميكة • كره للتعاطف: رغبة في البقاء وحيداً	• عند الراحة • عند وضع ضمادة دافئة • عند فرك اللثّة	• في البرد ودرجات الحرارة المتطرّفة • عند التعرّق في الليل • في حالات الكرب	الزئبق (انظر الصفحة 66) 6c ثلاث مرّات في اليوم حتى 7 أيام
قرحات الفم بقع ملتهبة داخل الفم. المساعدة الذاتية: تجنّب المأكولات الكثيرة التوابل أو الحلوة أو الحامضة. [illegible] لم تشف القرحات في ثلاثة [illegible] اطلب مساعدة طبيّة.	قرحات مصحوبة حارقة	• شعور بالجفاف في الفم • ألم حارق لاسع في المناطق المتقرّحة • طعم معدني أو مرّ في الفم • اللسان مغلّف وجاف وأحمر • تململ وقلق	• عند استعمال سائل دافئ لغسل الفم • عند وضع ضمادات دافئة على الوجه • عند [illegible] الاستلقاء والرأس أعلى من الجسم	• عند تناول المأكولات والمشروبات الباردة • في الطقس العاصف الجاف البارد • بين منتصف الليل والثانية صباحاً • في حالات الكرب • نتيجة الإرهاق	الزرنيخ (انظر الصفحة 28) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 5 أيام

الجهاز الهضمي

إن العلل البسيطة، مثل عسر الهضم، ملائمة للمساعدة الذاتية، خصوصاً إذا ما ترافقت مع ضوابط غذائية.

إن الجهاز الهضمي الفعّال والصحيح أساسي وضروري للراحة الجسدية والعقلية لكنّ العديد من العوامل يمكن أن تزعجه، ويمكن التحكم ببعض هذه العوامل، مثل النظام الغذائي، وإلى حد معيّن الكرب الانفعالي والأرجية، ولكن لا يمكن التحكم ببعضها الآخر، مثل المشاكل الموروثة. تهتم الأدوية المثلية بتحسين حالة السبيل الهضمي عبر ضبط عدد الجراثيم المفيدة، وتخفيف التهيّج الناتج من بعض المأكولات، وتحسين إطراح الفضلات، وصيانة الأعضاء التي تشترك في عملية الهضم

الاضطراب	العلّة	الأعراض	تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
عسر الهضم عسر الهضم تعبير شامل لعدد من الأعراض، منها التجشّؤ ووجع المعدة وحرقة الفؤاد. **المساعدة الذاتية:** مارس شكلاً من أشكال الاسترخاء أو التأمّل قبل أن تأكل. لا تأكل بعجلة واسترح بعد الأكل.	مع تطبّل بطني مفرط	• يبدو الهضم وكأنّه أسبح بطيئاً • ألم عند أكل أبسط المأكولات • إحساس حارق في المعدة	• عند التجشّؤ • في الهواء المنعش البارد	• عند الإفراط في الأكل • عند تناول المأكولات الدهنية الدسمة • عند الأكل في وقت متأخر من الليل	الفحم النباتي (انظر الصفحة 47) 30c كل 10–15 دقيقة حتى 7 جرعات
	مع تهوّع مؤلم	• رغبة ملحّة في المأكولات الدسمة أو الحامضة أو الكثيرة التوابل وفي الكحول، ما يزعج الهضم • حرقة فؤاد بعد 30 دقيقة من تناول الطعام	• في الدفء • عند النوم • عند البقاء وحيداً	• عند اللمس • عند تناول المأكولات الدهنية أو الحامضة أو الكثيرة التوابل أو الكحول	جوز القيء (انظر الصفحة 92) 6c كل 10–15 دقيقة حتّى 7 جرعات
	مع غثيان و/أو قياء	• احتمال حدوث صداع حول العينين وشعور بالضغط تحت عظم الصدر • ذرف الدموع واكتئاب وإشفاق على الذات	• عند القيام بتمارين رياضية خفيفة • عند البكاء	• عند تناول المأكولات الدهنية الدسمة • بسبب الكرب الانفعالي • في الظروف الحارة الفاسدة الهواء	شقّار الفصح (انظر الصفحة 84) 6c كل 10–15 دقيقة حتى 7 جرعات
حرقة الفؤاد حرقة الفؤاد شكل شائع من عسر الهضم يحدث فيه ألم حارق في المعدة أو المريء وفي الصدر **المساعدة الذاتية:** حاول الاسترخاء أو التأمّل قبل الأكل. كل بهدوء واسترح 30 دقيقة بعد ذلك. تجنّب الأكل في ساعة متأخّرة وتجنّب المأكولات التي تعلم أنها تزعجك. إذا كنت تدخّن توقّف.	مع رغبة في الماء المثلّج	• إحساس حارق في الصدر • رغبة ملحّة في الماء المثلج • جوع دائم	• عند تناول المأكولات الباردة والماء البارد • عند النوم • عند الحصول على تدليك شامل للجسم	• عند الاستلقاء على الظهر • بسبب الكرب • عند تناول المأكولات الدافئة	الفسفور (انظر الصفحة 82) 6c كل 10–15 دقيقة حتى 7 جرعات
	مع رغبة ملحّة في الحلويات	• كسل ونقص الطاقة الذهنية • إحساس حارق ناتج من الجوع	• في الهواء الطلق • عند تناول المشروبات الدافئة	• عند الاستحمام • عند الوقوف	الكبريت (انظر الصفحة 93) 6c كل 10–15 دقيقة حتى 7 جرعات
	قياء وإسهال معاً	• قياء مع ألم حارق في البطن • إسهال يسبّب وجعاً في الشرج ووخزاً في المستقيم • رغبة ملحّة في المشروبات الباردة التي قد يتم تقيّؤها	• عند تناول المشروبات الساخنة • في الدفء	• عند رؤية الأكل وشمّه • بين منتصف الليل والثانية صباحاً • عند تناول المشروبات الباردة • عند تناول الكحول	الزرنيخ (انظر الصفحة 28) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات
الالتهاب المَعِدي المعوي إن هذا الشكل من التهاب السبيل الهضمي ناتج عن فيروس في الطعام أو الماء الملوّثين. المساعدة الذاتية: استرح واشرب ... من السوائل (ماء مملح مغلي ... تجنّب شرب الحليب أو أكل أي ... طعام جامد حتى تهدأ المعدة ... إذا استمرت الأعراض، استشر ...	مع مغص بطني وحيم	• ألم مغصي يتحسّن عندما ينحني الشخص إلى الأرض • يسمح إخراج الريح بالتفريج عن الألم • إسهال محتمل	• عند الاستلقاء على الجنب مع رفع الركبتين إلى الصدر • في الدفء وعند النوم	• عند الأكل أو الشرب • في الطقس البارد الرطب • عند حوالي الرابعة صباحاً	الحنظل (انظر الصفحة 55) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات

الاضطرابات الجلدية

يبحث المعالجون المثليون عن الأسباب الكامنة وراء المشكل الجلدية وعن العوامل التي تفاقم حالة الجلد.

الاضطراب	العلّة	الأعراض
العُدّ الخبيث يشمل هذا النوع من العدّ (حبّ الشباب) البثور السوداء الرأس والبيضاء الرأس والصفراء الرأس. وقد ينتج من الكرب أو من عقاقير أو هرمونات معيّنة. المساعدة الذاتية: التعرّض المعتدل لأشعة الشمس والهواء المنعش.	بقع مؤلمة ممتلئة بالقيح	• بثور صفراء الرأس مؤلمة جدّاً عند اللمس • ميبوجية وتكة
	ناتج عن عدم التوازن الهرموني	• تظهر البقع خلال فترة البلوغ • ميل إلى ذرف الدموع وإشفاق على الذات • ناتج عن الحيض المتأخّر أو الشحيح عند المراهقات
الإكزيمة الخفيفة إنّ هذه الإكزيمة شائعة، خصوصاً عند الأطفال. وقد يتسبّب الكرب أو التغيّرات الهرمونية أو العوامل الغذائية في زيادة حدتها المساعدة الذاتية: تجنّب المهيّجات المعروفة. ارتدِ ملابس قطنية على الجلد مباشرة	مع تململ	• الجلد جافّ وحارق، لكن الحالة تتفاقم عند وضع رفادات باردة • تململ وعدم قدرة على الجلوس دون حراك • أرق، خصوصاً بعد منتصف الليل • قلق محتمل وحاجة إلى الطمأنة
	إكزيمة حادة	• الجلد خشن وأحمر ومثير للحك • احتمال حدوث إسهال • رغبة ملحّة في المأكولات المالحة أو الدهنية أو الكثيرة التوابل أو الحلوة • قلق ونقص في الطاقة العقلية
الحبّات الحبّة هي ورم ناس (عُقَيدة) تحت الجلد ناتئ [illegible] أحد جُريبات الشعر [illegible] داء معيّناً أو حالة [illegible] الكرب [illegible] لا [illegible] الطعام	مراحل التشكّل الأولى	• احتمال ظهور الأعراض فجأة • الحبّة قاسية ومستديرة • الجلد حول الحبّة جافّ وملتهب ومؤلم ونابض • احتمال حدوث حمّى، بما في ذلك الهذيان
	المراحل الأخيرة عندما يكون القيح قد تكوّن	• الحبة رأس من قيح على وشك الخروج • الحبة حساسة لأقل لمسة • احتمال أن يكون المزاج سيّئاً جداً • لا رغبة في أي اتصال جسدي أو عاطفي
[illegible]	على الشفتين وحول الفم	• شعور بالجفاف في الفم • الشفتان متورّمتان وحارقتان، مع نفطات شبيهة باللؤلؤ • مرّ النفطات قبل أن تصبح مغطاة بجلبة (قشرة) • عندما تجفّ النفطات يمكنها أن تتحوّل إلى تشقّق عميقة مؤلمة • اكتئاب: كره للتعاطف؛ رغبة في البقاء وحيداً

يشكّل الجلد 60% من الجسم. ويميل المعالجون المثليون إلى اعتبار الشكاوى الجلدية مظهراً خارجياً لما يحدث داخل الجسم ويبحثون عن الأسباب الكامنة وراء الطفح الجلدي إلى الكرب والنظام الغذائي الرديء وعدم التوازن الهرموني والأرجيات وكذلك العداوى يمكنها جميعاً أن تسبّب طفحاً. وقد تتفاقم الحالات الجلدية المرضية بسبب عوامل معيّنة مثل نقص التمارين الرياضية؛ وأكل الأطعمة السكرية أو الكربوهيدرات المكرّرة أو غيرها من الأطعمة؛ والكافيين والكحول؛ والإمساك؛ واستعمال مستحضرات التجميل؛ والمهيّجات الملامسة الموجودة في البيئة.

تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
• في الحرارة المرتفعة • في الطقس الرطب • عند الأكل	• عندما تُلمس البقع ولو بشكل خفيف • في البرد	سلفيد الكلسيوم (انظر الصفحة 65) 6c ثلاث مرّات في اليوم حتى 14 يوماً
• عند البكاء • في الهواء الطلق • عند وضع رفادات باردة	• عند تناول المأكولات الدهنية الدسمة • في الغرف الدافئة الفاسدة الهواء • بسبب التغيّرات الهرمونية	شقار الفصح (انظر الصفحة 84) 6c ثلاث مرّات في اليوم حتى 14 يوماً
• في الدفء • عند وضع رفادات دافئة • عند التنقل	• في البرد • بين 12 ليلاً و 2 صباحاً • عند الإجهاد الجسدي أو العقلي • عند شرب الحليب	الزرنيخ (انظر الصفحة 28) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 7 أيام
• في الهواء المنعش • في البرد • عند التعرّق	• عند الاغتسال • عندما يصبح الشخص مفرط السخونة • في الصباح الباكر	الكبريت (انظر الصفحة 93) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 7 أيام
• عند ضغط المنطقة المصابة • في الليل • في الدفء	• عند وضع كمّادات باردة • في الجفاف • عند اللمس	ست الحسن (انظر الصفحة 10) 30c كل ساعة حتى 10 جرعات
• في الدفء • عند وضع رفادات دافئة على المنطقة المصابة • في الطقس الرطب	• في الهواء البارد والتيّارات الهوائية • عند أقل لمسة • عند الاستلقاء على المنطقة المصابة	سلفيد الكلسيوم (انظر الصفحة 65) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات
• في الهواء المنعش • عند الصيام عن الأكل	• في حوالي 10 صباحاً • في الطقس الرعدي البارد • في الدفء أو الشمس الحارقة أو هواء البحر أو التيارات الهوائية • في الضجة أو عند وجود موسيقى أو عند التكلم • عند الارتجاج • نتيجة الإرهاق الجسدي أو العقلي	الملح الصخري (انظر الصفحة 79) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 5 أيام

الصحة النفسيّة

تُستعمل العلاجات المثلية للمساعدة على تنبيه قدرة الشخص الطبيعية على مواجهة المشاكل النفسيّة والعاطفيّة.

إن المعالجة المثلية مناسبة جداً، بمفردها، لمعالجة المشاكل النفسيّة والعاطفيّة. ونظراً إلى كونها شكلاً شاملا من المداواة، فإنها تدرس أوجه الفرد كافة – الجسدية والفكرية والروحية – فلا يفصل المعالج المثلي بين هذه العناصر عندما يصف علاجاً. والعلاج المثلي لهذه المشاكل يساعد الناس في التغلّب على المشكلة على المدى القصير ولكن على المدى الطويل، يُفضّل إرفاق هذا العلاج بتغييرات غذائية وتمارين رياضية منتظمة وتقنيات استرخاء أو معالجات حركية وتدبير للكرب لأجل زيادة منافع العلاج إلى أقصى حدّ ممكن.

الاضطراب	العلّة	الأعراض	تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
الأرق يصف الأرق نمطاً مستمراً من النوم المتقطع يجعل الشخص الذي يعاني منه يشعر بالتعب وبعدم تجدّد قواه في الصباح. ويمكن أن ينتج الأرق عن حالة صحيّة سيئة أو النوم في بيئة مفتقرة إلى الهواء أو الإفراط في تناول الكافيين أو الكحول أو فرط الإثارة أو الكرب أو أرجية غذائية أو صدمة أو القلق المساعدة الذاتية: مارس أكبر قدر من التمارين الرياضية. تجنّب الأكل في وقت متأخر في المساء. توقف عن العمل ساعة قبل وقت النوم واسترخ. تنبيه: إذا لم يحدث أي تحسّن في خلال ثلاثة أسابيع، استشر الطبيب	مع عدم القدرة على الاسترخاء	• ظهور مفاجيء للأرق • ذهن مفرط النشاط • يأتي النوم في النهاية لكنه يكون متقطّعاً • احتمال حدوث صداع مؤلم	• في الدفء • عند الاستلقاء • عند صبّ مكعّب من الثلج	• عند تناول الحبوب المنوّمة • عند وجود روائح قوية • في الضجّة • في الهواء المنعش أو في البرد	أسن (أنظر الصفحة 53) 30c ساعة قبل النوم لـ 10 ليال
	مع هيوجية	• الاستيقاظ بين 3 و 4 صباحاً ثمّ نوم أكثر استقراراً مباشرة قبل وقت الاستيقاظ المعتاد • رغبة ملحّة في المنبّهات • إمساك مع استعمال غير مجد	• عند الاستلقاء على أي من الجانبين • عند الجلوس • في الدفء • عند المساء	• عند الاستلقاء على الظهر • عند الإفراط في الأكل، خصوصاً الأطعمة الكثيرة التوابل • في الطقس العاصف البارد • في الضجّة	جوز القيء (أنظر الصفحة 92) 30c ساعة قبل النوم على مدى 10 ليال
	مع خوف شديد	• عصبية؛ تململ؛ كوابيس • ظهور مفاجيء للأرق • نوم متقطع سببه الألم • تنمّل في الأطراف	• في الهواء المنعش • عند نضح عَرَق دافيء	• في الغرف الدافئة • عند التعرّض لدخان التبغ • في الموسيقى الصاخبة	الأكونيت (أنظر الصفحة 31) 30c ساعة قبل النوم على مدى 10 ليال
	مع خوف من عدم النوم مطلقاً بعد ذلك	• تثاؤب متواصل ولكن عدم القدرة على النوم • كتلة في الحلق • خشية متزايدة من الذهاب إلى النوم؛ إمكانية حدوث كوابيس • تقلبات مزاجية سريعة	• عند الأكل • عند التبول • عند المشي	• في الهواء المنعش • في البرد • عند تناول القهوة والكحول	فول إيساس (أنظر الصفحة 69) 30c ساعة قبل النوم على مدى 10 ليال
الهيوجية والغضب كثيراً ما تأتي هذه الانفعالات رداً على أحداث يرى الشخص أنها تهدّد جسدياً أو نفسياً. ويمكن أن تحدث نتيجة الإفراط في العمل أو الإفراط في القلق أو بسبب علل عصبية أو الإنهاك أو العنانة عند الرجل، وقد تؤدّي إلى الاكتئاب. المساعدة الذاتية: مارس قدراً أكبر من التمارين الرياضية، بالإضافة إلى ... للاسترخاء	هيوجية مع موقف إنتقادي مفرط	• سرعة في الغضب • مزاج صعب وعناد • حساسية للبرد • رغبة في الكحول والأطعمة المدهنة أو الكثيرة التوابل • إفراط في انتقاد الآخرين	• في الدفء • عند النوم • في المساء	• في البرد • في الضجّة • عند الإفراط في الأكل • عند حوالي 4 صباحاً	جوز القيء (أنظر الصفحة 92) 6c كل نصف ساعة حتى 10 جرعات
	غضب مع عدم ثقة	• رغبة ملحّة في الأطعمة الحلوة • شعور بالجوع لكنّ الشبع يتمّ بعد بضع لقم • فقدان الثقة بالنفس	• عند النوم • في الظروف المعتدلة البرودة • عند تناول المأكولات والمشروبات الساخنة • بعد منتصف الليل	• في الغرف الفاسدة الهواء • عند ارتداء ملابس ضيّقة • عند الإفراط في الأكل • بين 4 بعد الظهر و 8 مساءً	رجل الذئب (أنظر الصفحة 77) 6c كل نصف ساعة حتى 10 جرعات

صحّة الأطفال

من السهل إعطاء الأدوية المثلية للأطفال الصغار والكبار ويمكن أن تساعدهم هذه الأدويه على استرداد عافيتهم بسرعة.

تمتد الطفولة من عمر السنة إلى الثانية عشرة. وخلال مده الفترة يحضّر جهاز المناعة نفسه للبلوغ والمرحلة التي تليه. وكثيراً ما يفضّل الأهل أن يعالجوا أولادهم بمستحضرات طبيعية لطيفة لتخفيف خطر التأثيرات الجانبية، ولا يلجأون للأدوية التقليدية إلّا عندما يكون جهاز المناعة عند الطفل غير قادر على مكافحة علّة خطيرة. وبعد الطفولة، ينتج العديد من الاضطرابات الشائعة التي نجدها في المراهقة عن التغيّرات الهرمونية. ويمكن أن تساعد الأدوية المثلية على معالجة عدم التوزانات هذه التي تحدث في الجسم.

الاضطراب	العلّة	الأعراض	تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
المغص يُعتقد أنه تشنّج مؤلم في الأمعاء. المساعدة الذاتية: إذا كنتِ ترضعين من الثدي تجنّبي مأكولات معيّنة.	مع بكاء يُفرَّج عنه بالدفء	• بطن منتفخ • ضيق وتململ وهيوجية • ظهور مفاجىء لألم وخزي ممتدّ أو مغصي في المعدة • ألم لا يفرّج عنه التجشّؤ	• في الدفء • عند أخذ حمّام دافىء • عند الضغط بشكل خفيف على المعدة	• في الهواء البارد • في الليل • عند اللمس • عند الاستلقاء على الجانب الأيمن	مسحات المغنيزيوم (انظر الصفحة 78) 6c كل 5 دقائق حتى 10 جرعات
طفح الحفاظ قد يصبح الجلد أحمر ومتقرّحاً بسبب الاحتكاك بالحفاظ القذر. المساعدة الذاتية: اشطف جلد الطفل بمحلول من الأذريون والهيوفاريقون.	طفح جاف على جلد حسّاس	• الجلد جاف وأحمر ومتقشّر ومهيّج • رغبة في الحكّ ما أن يُنزع الحفاظ	• في الهواء المنعش • عندما يكون الجلد دافئاً وجافاً	• عند ارتداء الكثير من الثياب أو يكون الطفل دافئاً أكثر من اللازم • عند غسل الجلد	الكبريت (انظر الصفحة 93) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 5 أيام
	طفح بثير حث شديد مع وجود بقعات	• احمرار ونقطات • تململ ورغبة في الحك حالما يُنزع الحفاظ	• عند تغيير الوضعية • عندما يكون الجلد دافئاً وجافاً	• عند نزع الضمادة • عندما يبتلّ الجلد • في التيّارات الهوائية	التمتم السامّ (انظر الصفحة 85) 6c أربع مرّات في اليوم حتى 5 أيام
نوبات الغضب تنتج عن الكرب الانفعالي أو التسنين أو الأرجيّات. المساعدة الذاتية: درِّب الطفل باستمرار على ضبط النفس	لا يمكن إرضاء الطفل	• قد يكون الخدّان حمراوين إذا كان الطفل في فترة التسنين: هيوجية • إمكانية حدوث أعراض اختلاجية • فرط الحساسية للألم • انزعاج من أن يوجّه إليه الكلام أو من أن يُلمس	• عند حمل الطفل • عند التعرّق • في الطقس المعتدل	• في فترة التسنين • في الليل • بعد الفطور • عندما يوجّه إليه الكلام	الديوبوج (انظر الصفحة 50) 30c في اليوم حتى 7 أيام
الحمّى الغدّية تتفشّى الحمّى الغدّية بالاحتكاك الشخصي. وتهمد الأعراض في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع لكن الشفاء الكامل قد يحتاج إلى وقت أطول. المساعدة الذاتية: استرح في السرير حتى تهمد الأعراض الحادة. تنبيه: استشر الطبيب لتأكيد التشخيص	مع تعرّق كريه	• الحلق أحمر داكن ومتقرّح ومتورّم • هيوجية وانفعالية • يلسع اللعاب الحلق عند البلع • اللسان مغطى بطبقة صفراء ويشعر المريض أنه متورّم • ورائحة نفس وعرق كريهه	• عند الراحة • عند وضع ضمادة دافئة • في الصباح	• في درجات الحرارة المتطرّفة • عند التعرّق • في الليل • عند الاستلقاء على الجانب الأيمن	الزيبق (انظر الصفحة 66) 6c كل 4 ساعات حتى 10 جرعات
	مع ألم عند بلع الطعام والمشروبات الساخنة	• اللوزتان حمراوان داكنتان • ألم وخزي يمتدّ عند البلع إلى الأذنين • تململ ولا مبالاة	• عند الراحة • عند الاستلقاء على البطن • في الدفء	• عند مغادرة السرير • عند الحركة • عند البلع • عند تناول الأطعمة والمشروبات الساخنة	الألكية (انظر الصفحة 83) 6c كل 4 ساعات حتى 10 جرعات
...ه الجسم ...العرق عاملة في المراهقة. ... كريهه عندما تتوالد ...ل كل يوم	عند الأشخاص المفرطي الوزن الذين يشعرون بالبرد	• رائحة عرق نتنة • تعرّق غزير خلال الليل وفي الصباح وعند القيام بجهد معتدل • اكتئاب وخوف من شرّ مرتقب وقلق	• في الطقس الجاف • في الصباح • بعد الفطور	• في البرد • عند الإجهاد الجسدي بشكل رئيسي ولكن أيضاً العقلي	كربونات الكلسيوم (انظر لصفحة 44) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات
	تعرّق في الظروف الحارّة والباردة	• تعرّق غزير كريه الرائحة يحدث في الظروف الحارّة والباردة	• عند الراحة • في الصباح	• في درجات الحرارة المتطرّفة • عند التعرّق • في الليل	الزئبق (انظر لصفحة 66) 6c كل ساعة حتى 10 جرعات

صحّة البالغين

إن كلاً من الرجال والنساء الذين يعانون من مشاكل ذات صلة بالدورة التوالدية يستجيبون بشكل أفضل للعلاج المثلي.

هناك الكثير من الأدلة المأخوذة من حالات حقيقية تشير إلى نجاح المعالجة المثلية في معالجة الشكاوى النسائية. ويمكن أن توفر الأدوية المثلية بديلاً مستحباً للعلاجات التقليدية، مثل المعالجة البديلة بالهرمونات، وهي ملائمة على وجه خاص لمعالجة العلل الراجعة المتّصلة بالدورة التوالدية. بالنسبة إلى الرجال، يمكن معالجة العديد من الحالات بسهولة إذا ما تم تشخيصها في وقت مبكر وهي تستجيب بشكل جيد للمعالجة المثلية. ولكن، من ناحية أخرى، يمكن أن يؤدّي الإهمال إلى مضاعفات تهدّد الخصوبة والوظيفة الجنسية وحتّى الحياة.

الاضطراب	العلّة	الأعراض	تتحسّن الأعراض	تسوء الأعراض	الدواء وتقدير الجرعات
المتلازمة السابقة للحيض تصيب المتلازمة السابقة للحيض حوالي 75 بالمئة من النساء وتشمل أعراضاً نفسية وجسدية المساعدة الذاتية: تجنّبي المأكولات المالحة أو الدهنية أو الوجبات السريعة والسكر والشاي والقهوة والكحول. مارسي التمارين الرياضية يومياً.	مع خمول وهيوجية وميل لذرف الدموع	• جلد دهني، مصحوب أحياناً بالعدّ (حب الشباب) • رغبة ملحة في المأكولات المالحة أو الحلوة • إرهاق ونوبات غضب وصراخ • انخفاض الدافع الجنسي • الشعور كما لو أن الرحم يهبط ويخرج من الجسم	• عند الأكل • عند النوم • عند القيام بتمارين عنيفة • في الحرارة المرتفعة	• في البرد • في وجود دخان التبغ • عند الإجهاد العقلي • في الصباح الباكر وأوّل المساء	الصبيدج (انظر الصفحة 87) 30c مرتان في اليوم حتى 3 أيام، ابتداء من اليوم السابق للموعد المتوقع لظهور المتلازمة السابقة للحيض
	مع ثديين متورّمين ومؤلمين عند الضغط	• احتباس السوائل • ثديان متورّمان ومؤلمان عند الضغط وألم في المفاصل • فقدان الطاقة؛ اكتئاب؛ لامبالاة • إمكانية حدوث تجيج مهبلي أو سلاق	• في الصباح • عندما يكون هناك إمساك خفيف	• في التيّارات الهوائية • في البرد والرطوبة والريح • عند الإجهاد المفرط • بين الساعة 2 و 3 صباحاً	كربونات الكلسيوم (انظر الصفحة 44) 30c مرتان في اليوم حتى 3 أيام ابتداءً من اليوم السابق للموعد المتوقع لظهور المتلازمة السابقة للحيض
الطمث المؤلم يُعرف أيضاً بعسر الطمث، ويحدث الانزعاج عموماً في الأيام الأولى من الدورة الشهرية. المساعدة الذاتية: تناولي الكثير من الفواكه والخضر النيئة. مارسي الكثير من التمارين الرياضية. إخسري بعض الوزن إذا دعت الحاجة.	ألم بطني مع اكتئاب وإشفاق على النفس	• مغص cramp في الرحم يسبّب الغثيان أو القياء؛ ألم عند الضغط على البطن • اكتئاب. شقيقة؛ رغبة في التعزية • ألم يمزّق البطن	• عند البكاء والتعاطف من الغير • عند القيام بتمارين رياضية خفيفة • في الهواء المنعش • عند تناول المشروبات الباردة	• في الحرارة المرتفعة • في درجات الحرارة المتطرفة • عند تناول الأطعمة الدهنية الدسمة • في المساء والليل	شقّار القصح (انظر الصفحة 84) 30c كل ساعة حتى 10 جرعات
	يسكّنه الحرارة المرتفعة والضغط	• ألم تشنّجي مغصي • هيوجية، قلق، تركيز على الألم • يتضمّن الدم جلطات • الدم داكن ولزج وبطيء الجريان • تبدأ الدورة قبل الميعاد	• في الدفء • عند أخذ حمّام ساخن • عند الضغط على البطن • عند الانحناء إلى الأرض	• في الهواء البارد والتيارات الهوائية • عدم لبس ما يكفي للحماية • في الليل • بسبب الإنهاك • عند الحركة	فسفات المغنيزيوم (انظر الصفحة 78) 30c كل ساعة حتى 10 جرعات
خلل النعوظ الوظيفي يمكن أن تنتج مشاكل النُعوظ (الانتصاب) من أسباب جسدية أو نفسيّة المساعدة الذاتية: حاول أن تسترخي. تنبيه: إذا استمرّت الأعراض، استشر الطبيب.	عند توقّع الفشل	• يبقى القضيب بارداً وصغيراً • إمكانية حدوث دفق (قذف) مبكر • حافز جنسي كبير لكن مع فقدان الثقة بالنفس	• عند حلّ الثياب • عند تناول المشروبات الدافئة • عند التبوّل	• عند ارتداء ملابس ملتصقة بالجسم • في الغرف الحارّة جداً • عند الإفراط في الأكل	رجل الذئب (انظر الصفحة 77) 30c مرتان في اليوم حتى 5 أيام
	ناجم عن التكدّم	• القضيب متكدّم بسبب الإصابة • وجع في القضيب وألم عند لمسه • إمكانية حدوث دفق (قذف) مبكر • خوف الشخص من أن يُلمس	• عند الاستحمام بالماء البارد • عند اتخاذ وضعية جسمية تتفادى الضغط على المنطقة المتكدّمة	• عند اللمس • عند حدوث المزيد من الإصابات أو التكدّم • نتيجة الإسراف الجنسي	زهرة العُطاس (انظر الصفحة 39) 30c مرّتان في اليوم حتى 5 أيام
[illegible]	مع التهاب القلفة وحشفة القضيب (رأسه)	• السطح الداخلي من القلفة مهيّج وملتهب • إمكانية حدوث حكّة • إمكانية حدوث تقرّح • إمكانية حدوث تجمع من القيح الكريه الرائحة	• في درجات الحرارة المعتدلة • عند الراحة • عند حكّ المنطقة المصابة • في الصباح	• في الليل • عند التعرّق • نتيجة التدفئة المفرطة • في الهواء البارد والتيّارات الهوائية	الزئبق (انظر الصفحة 66) 6c كل 4 ساعات حتى 5 أيام

الفهرس

داؤك... دواؤك
المعالجة المثليّة

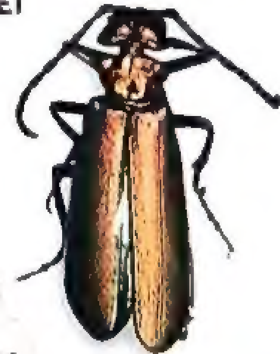
دليل الإنسان الذكي إلى 72 دواء مثلياً وخاصيّاتها واستعمالاتها: قراءة ضرورية لكل من يرغب في القيام بخيارات مطّلعة حول رعايتهم الصحّية الخاصّة



أصل وتقاليد المعالجة المثليّة • كيف تمارس المعالجة المثليّة اليوم • استعمال الأدوية بشكل آمن، بما في ذلك مراقبة الجودة والاحتياطات الضروريّة • ماذا تتوقع عند استشارة معالج مثلي • أي العلل والحالات تستجيب على أفضل نحو للأدوية المثليّة • كيف تقدّر حالتك الخاصّة وتختار الدواء الأكثر فعالية • الأدوية الأساسيّة والحالات التي يمكن أن تعالجها • علاجات تطبّقها بنفسك لكافة أعضاء الأسرة، وفي كلّ مراحل الحياة •



كتاب وضعه طبيب مؤهّل له سجلّ مثير للاعجاب في ميدان المعالجة المثليّة





ISBN 9953-3-0119-0

